



పిల్లలు

నీతి కథలు,పాటలు,పెంపకం

పాటల్లో పాఠాలు









సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120029508

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాధ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

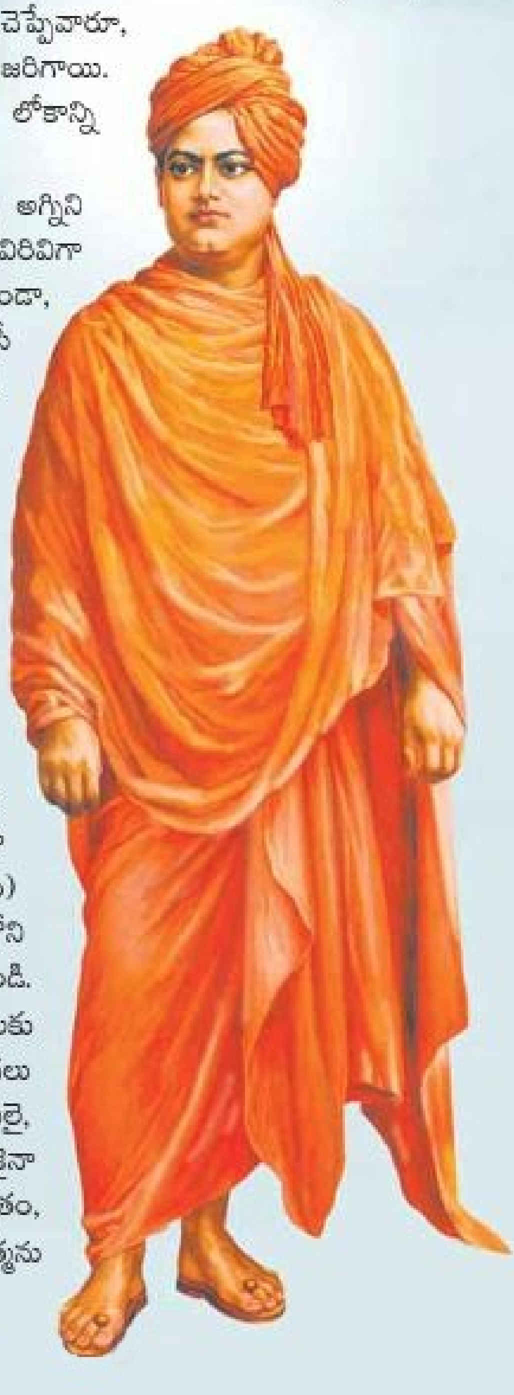


అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



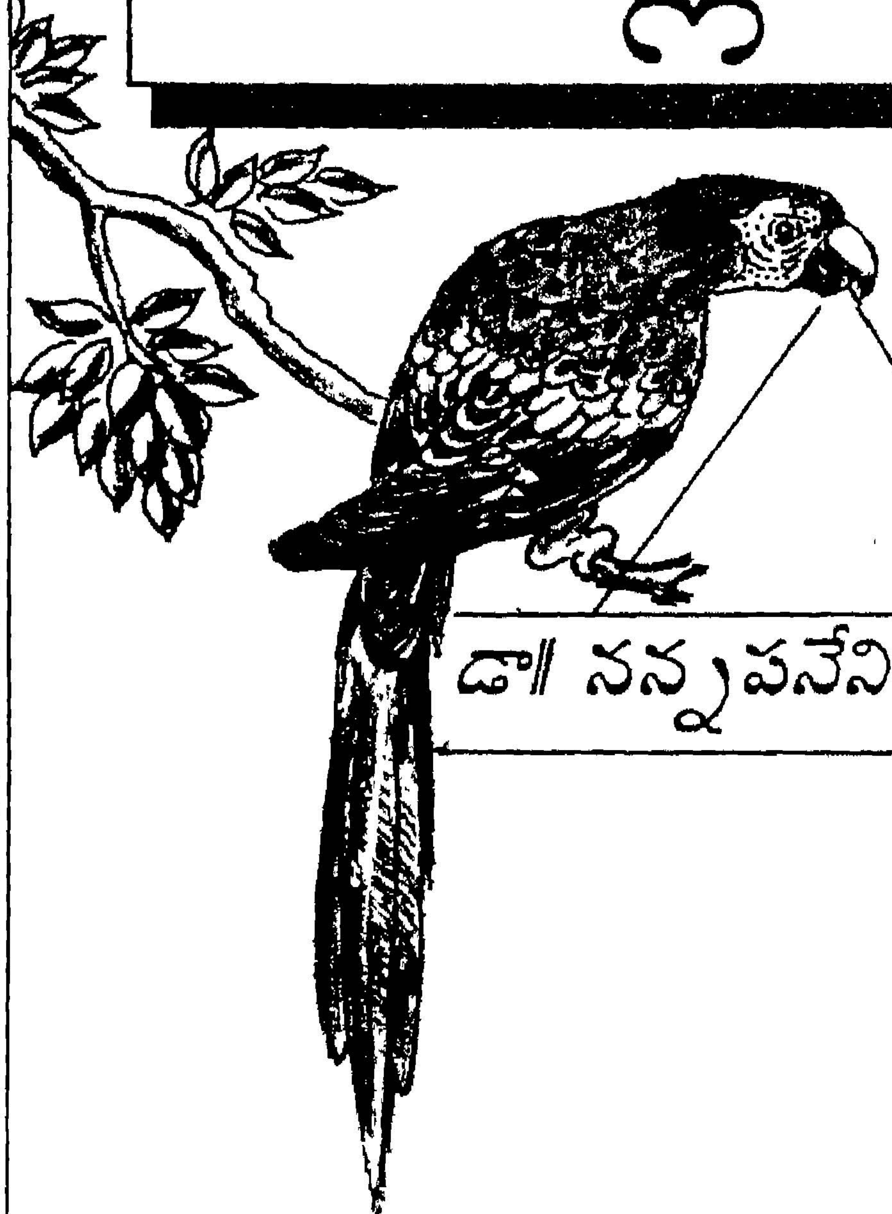
రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

పాటల్లో పాఠాలు



డా॥ నన్నపనేని మంగాదేవి





ప్రచురణ

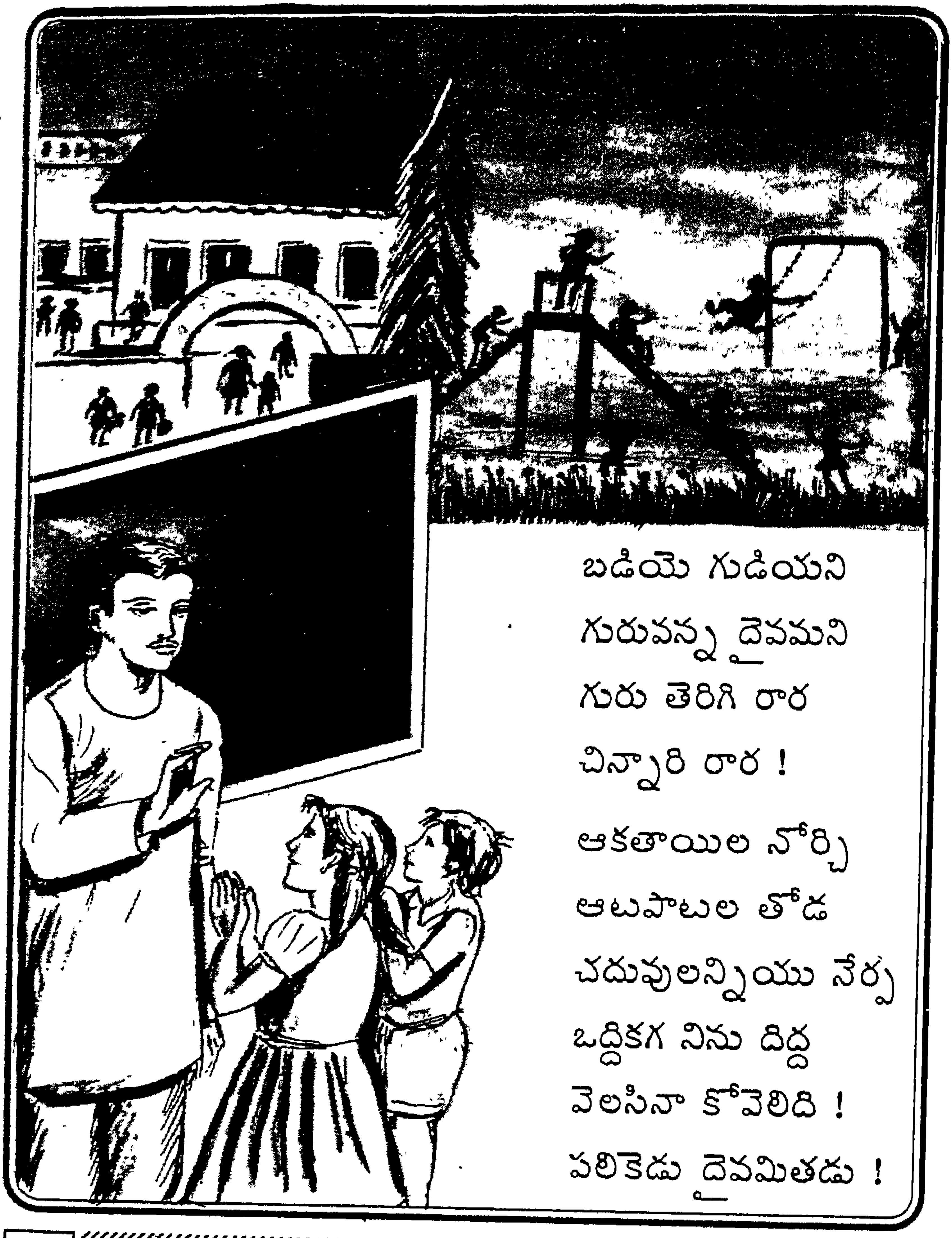
న్యూ స్టూడెంట్స్ బుక్ సెంటర్

అరండల్‌పేట, మెయిన్‌రోడ్

గుంటూరు – 522 002

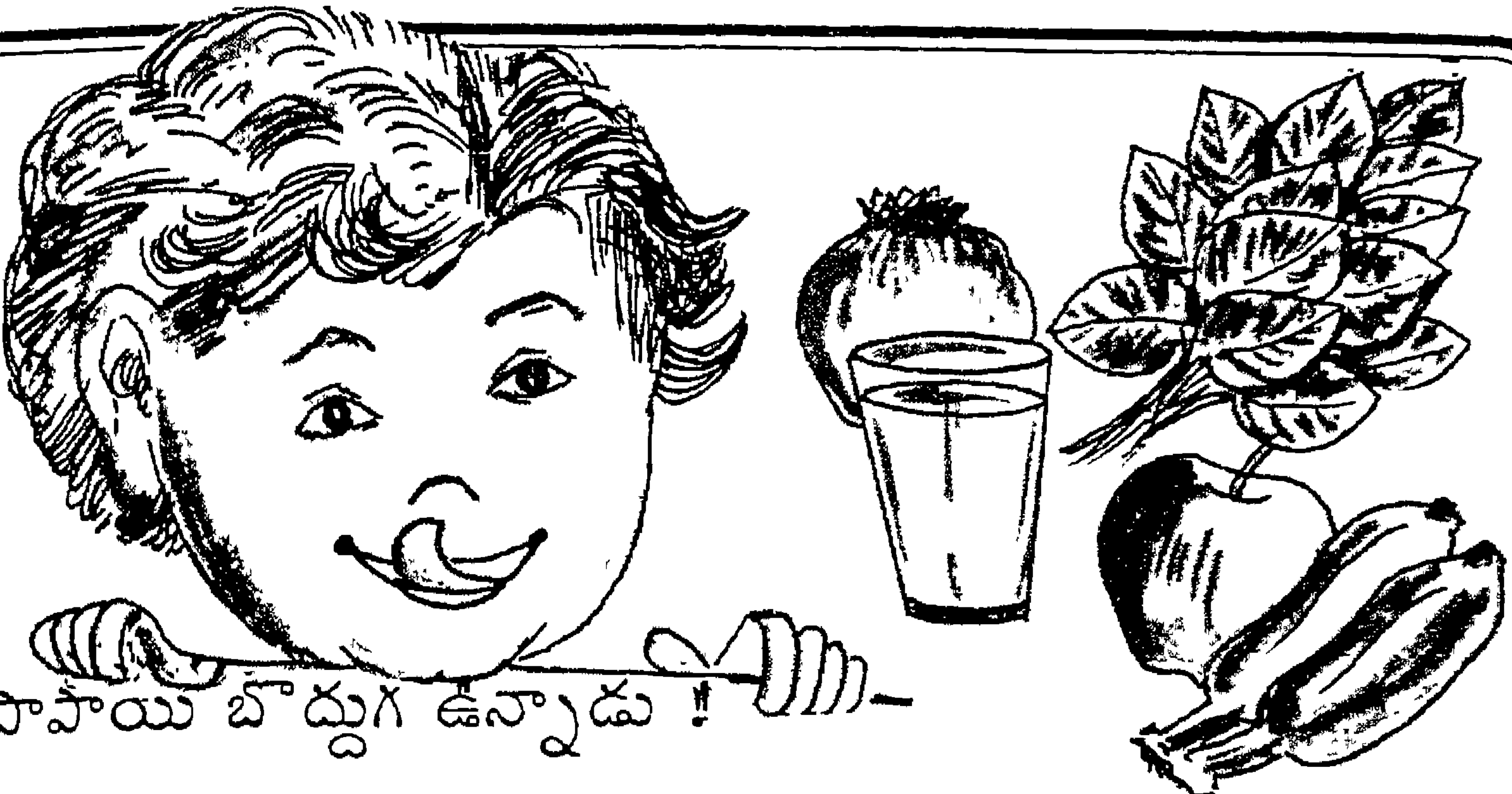


పాటలోనే నీకు పాఠాలు చెప్ప
ఆటతోటే నీకు ఆఆలు నేర్ప
తేటమాటల ఊట తెలుగునేర్ప
కూర్చినారీ మాల చిన్నిబాల !



బడియె గుడియని
గురువన్న దైవమని
గురు తెరిగి రార
చిన్నారి రార !

ఆకతాయిల నోర్చి
ఆటపాటల తోడ
చదువులన్నియు నేర్ప
ఒద్దికగ నిను దిద్ద
వెలసినా కోవెలిది !
పలికెడు దైవమితడు !



పాపాయి బొద్దుగ ఉన్నాడు !

అందుకె ముద్దుగ ఉన్నాడు !

పండంటి పాపాయి ఏమి తిన్నాడు ?

పాలు, పళ్లు, పచ్చని కూరలు !

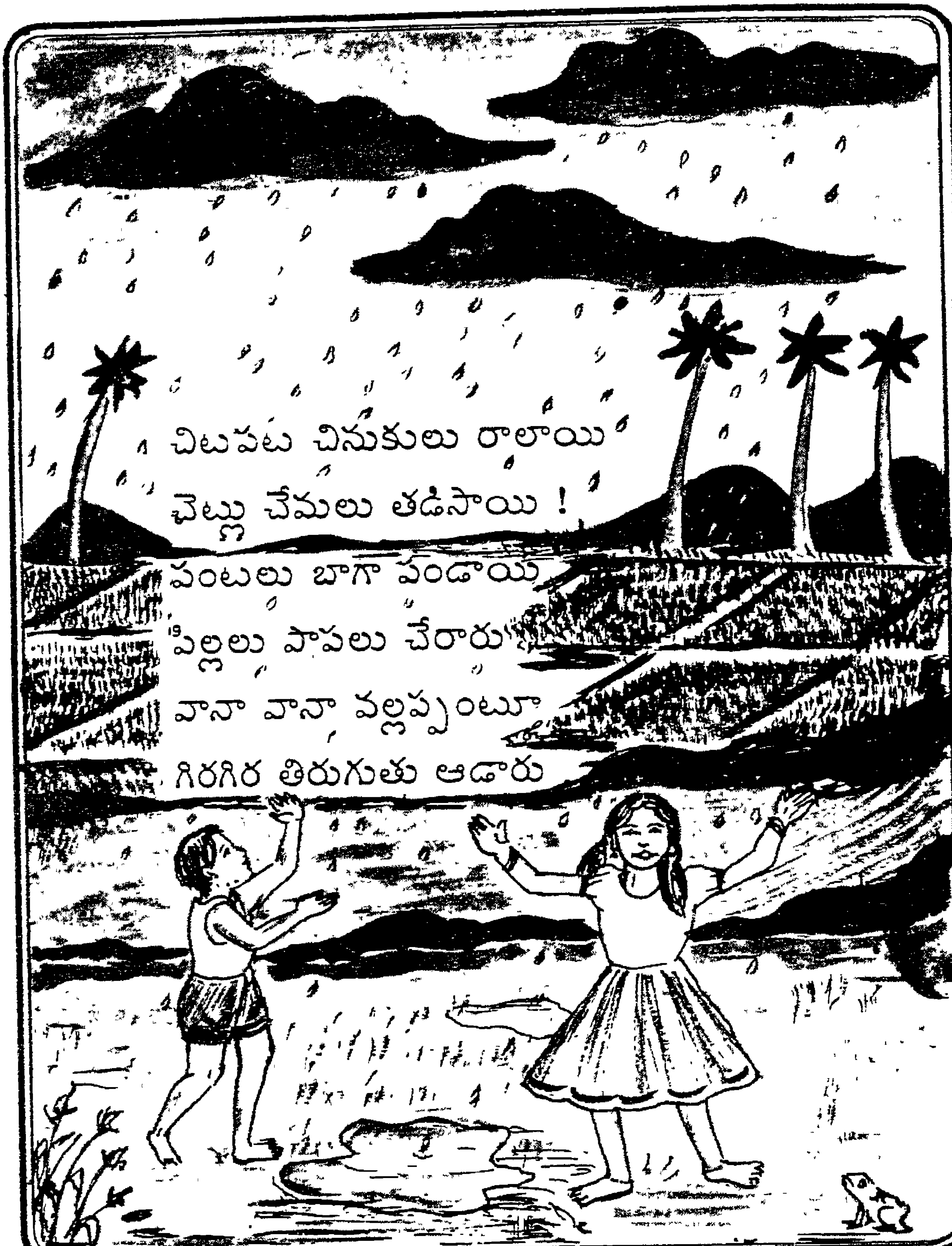


చెల్లీ చెల్లీ చేమంతీ

పువ్వులలోన మేల్బంతి

ఇవ్వవె నాకు పూదొంతి

జడలో తురుమను హేమంతీ!

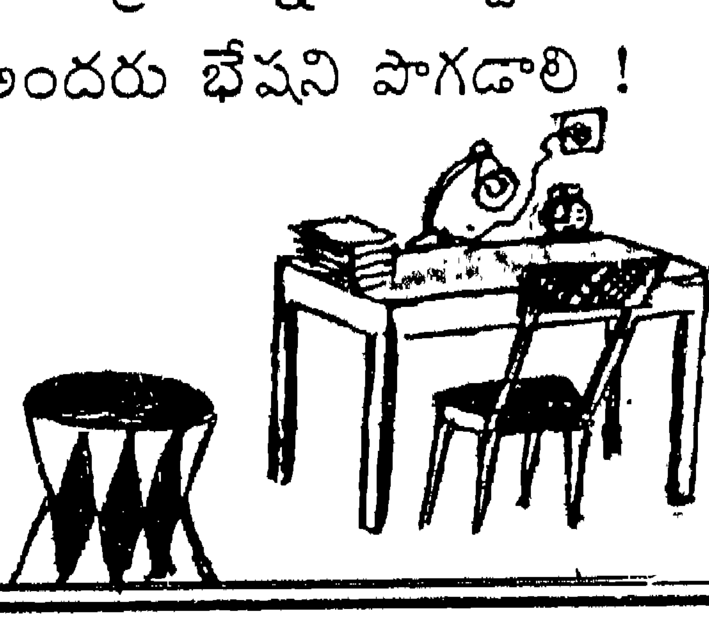

చిటపట చినుకులు రాలాయి
చెట్లు చేమలు తడిసాయి !
పంటలు బాగా పండాయి
పిల్లలు పాపలు చేరారు
వానా వానా వల్లప్పంటూ
గిరగిర తిరుగుతు ఆడారు







ప్రొద్దున మనము లేవాలి
పళ్ళను బాగా తోమాలి
గ్లాసెడు పాలూ తాగాలి
చక్కగ స్నానం చేయాలి
తలను నున్నగ దువ్వాలి
ఉతికిన బట్టలు కట్టాలి
ఛలో ఛలో మని పోవాలి
గురువుకు దణ్ణం పెట్టాలి
బడిలో చక్కగ చదవాలి
అమ్మా నాన్న మెచ్చాలి
అందరు భేషని పొగడాలి !

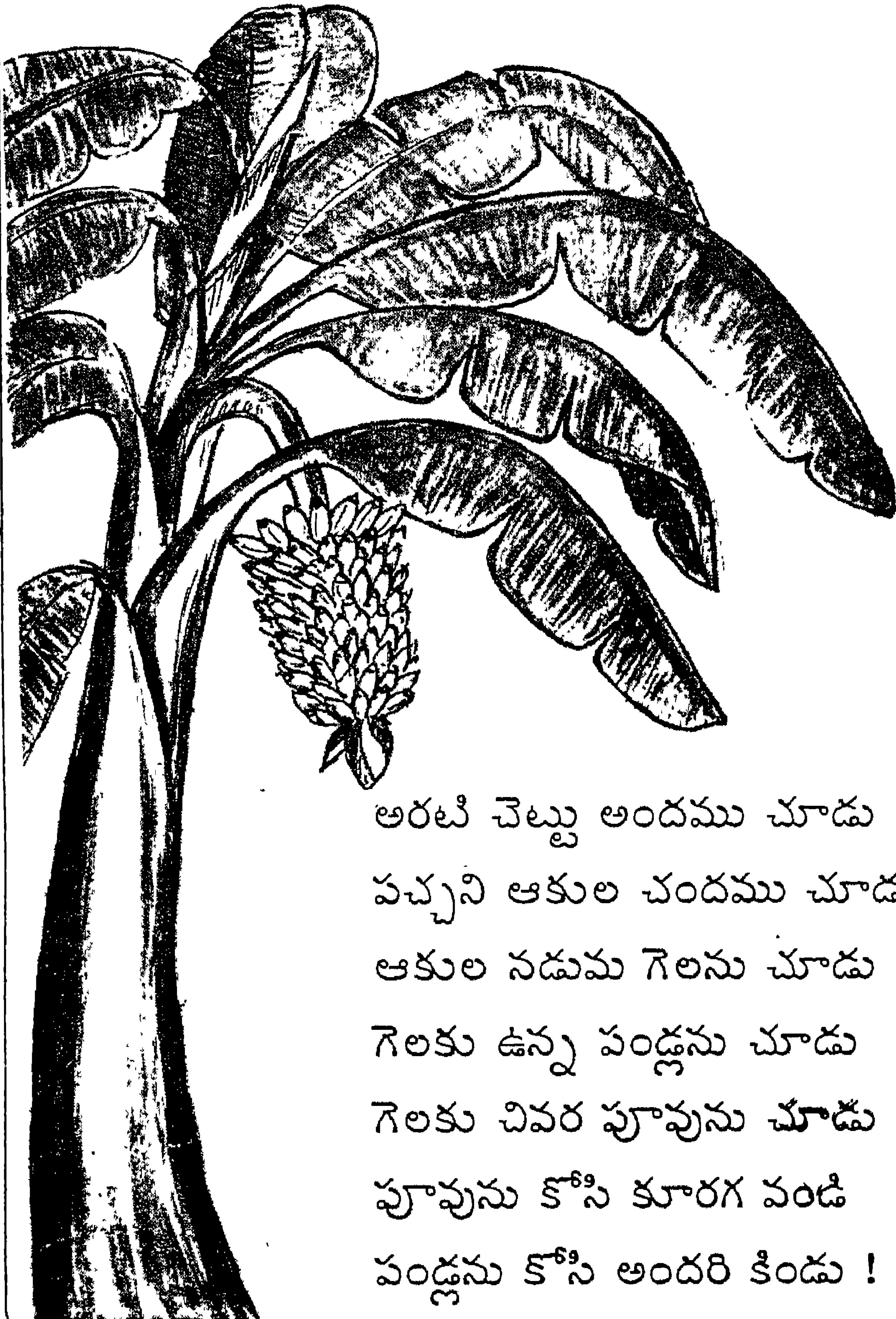




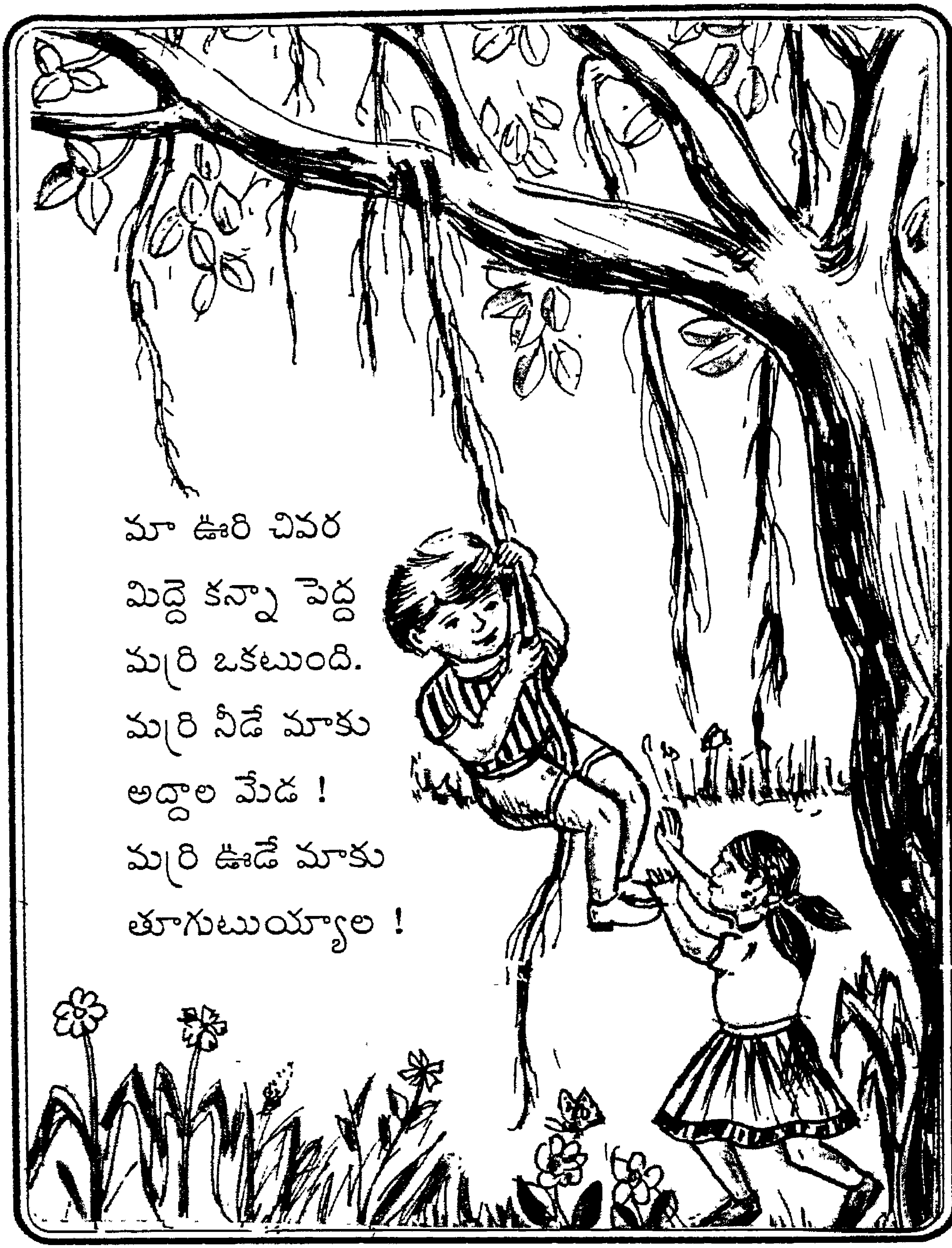


నోట్లో వేలు వేయకు బాలా !
ఆరోగ్యానికి చేటది చాలా !
మట్టిలో ఆటలు ఆడకు బాలా !
మురికే జబ్బుకు మూలం కాదా !





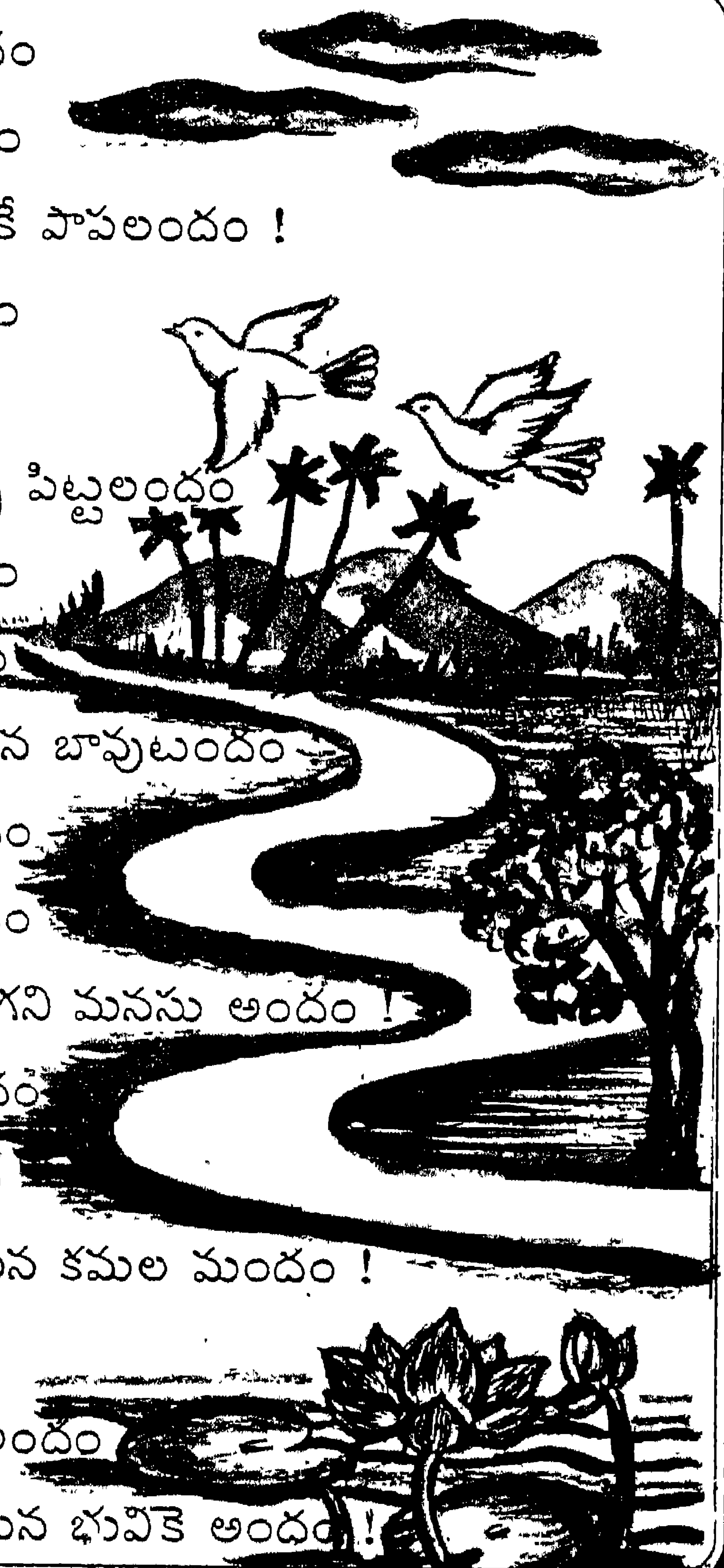
అరటి చెట్టు అందము చూడు
పచ్చని ఆకుల చందము చూడు
ఆకుల నడుమ గెలను చూడు
గెలకు ఉన్న పండ్లను చూడు
గెలకు చివర పూవును చూడు
పూవును కోసి కూరగ వండి
పండ్లను కోసి అందరి కిండు !



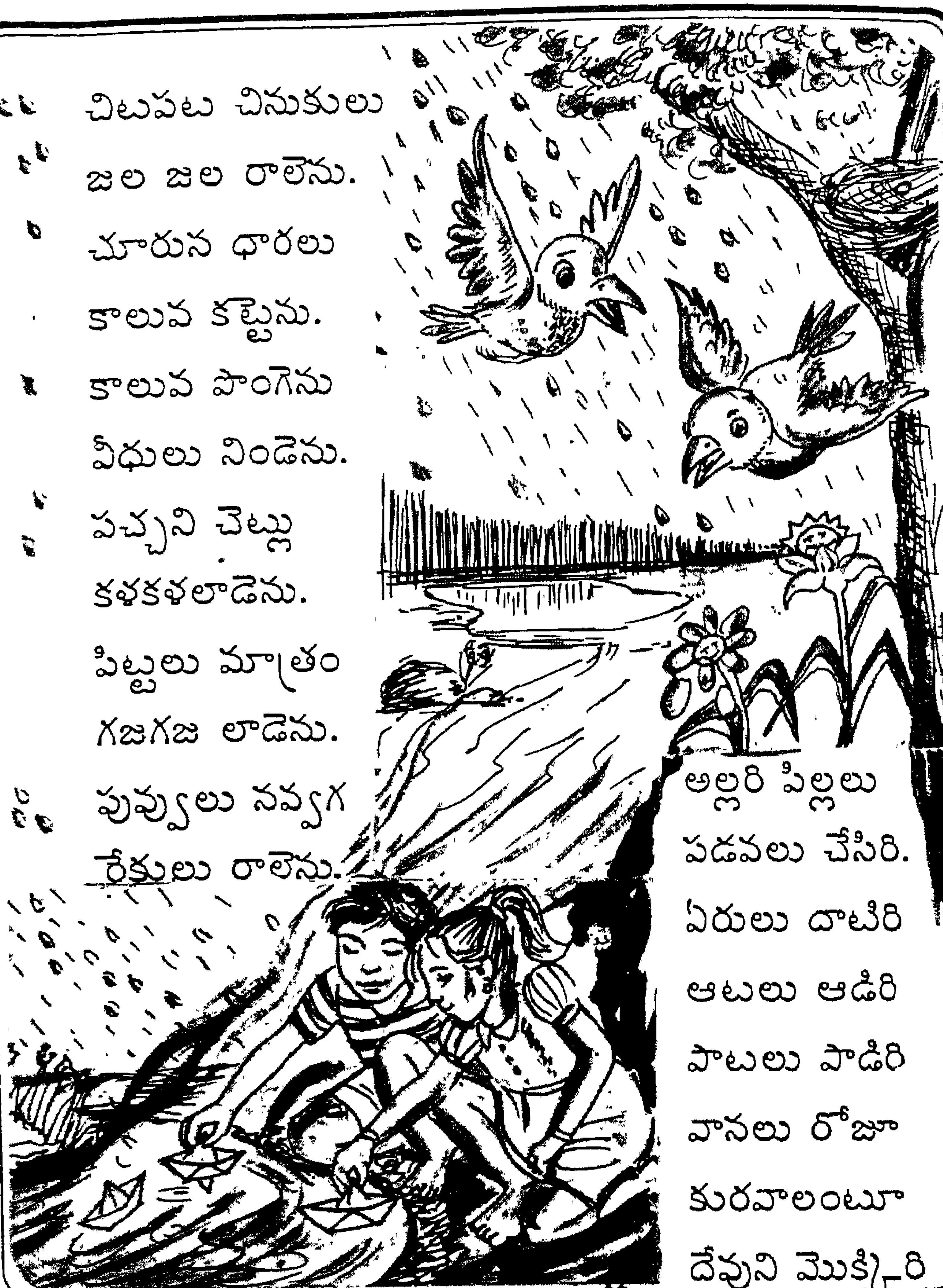
మా ఊరి చివర
మిద్దె కన్నా పెద్ద
మర్రి ఒకటుంది.
మర్రి నీడే మాకు
అద్దాల మేడ !
మర్రి ఊడే మాకు
తూగుటుయ్యాల !



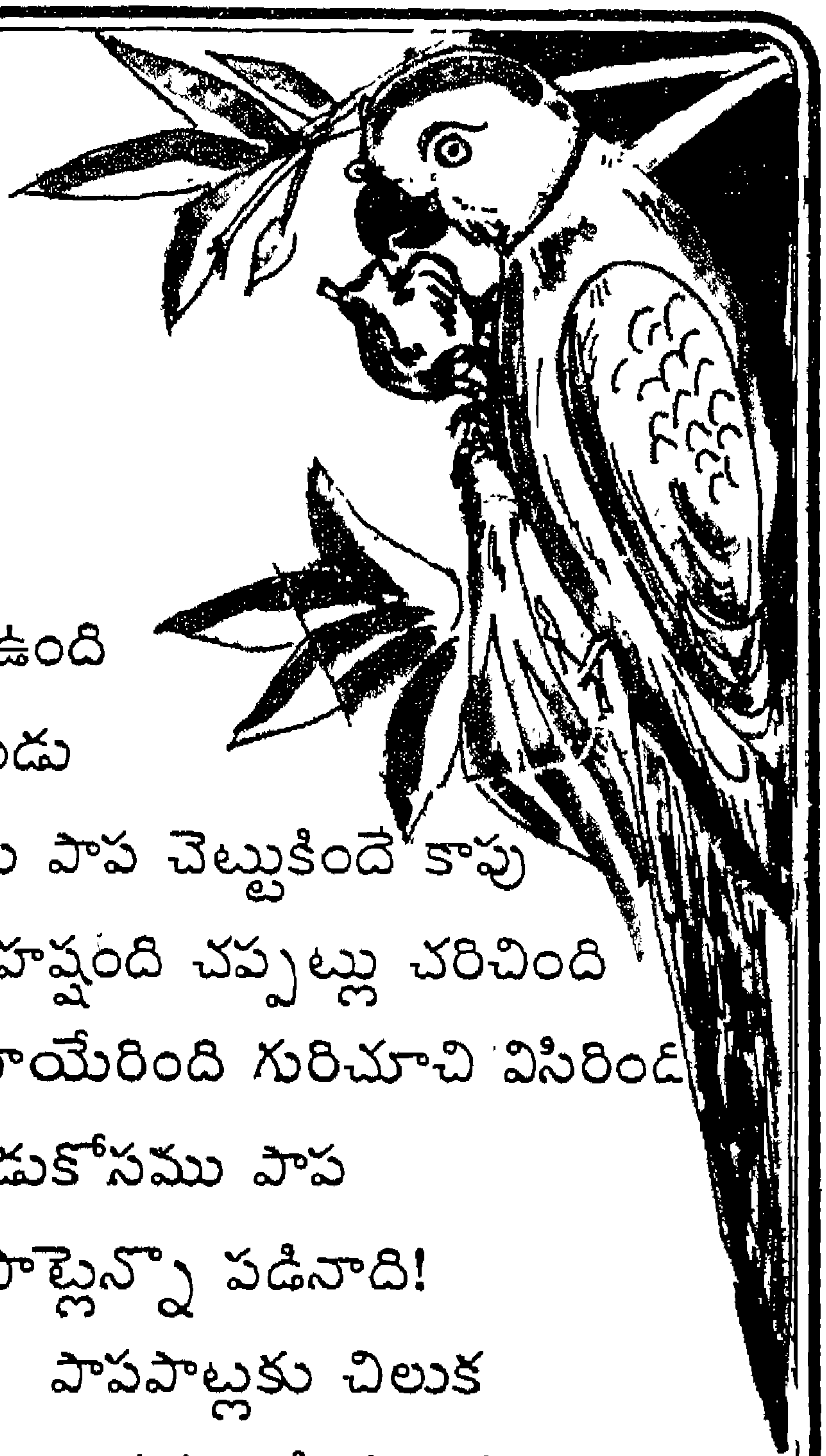
పువ్వు అందం
గువ్వ అందం
నవ్వు లొలికే పాపలందం !
చుక్క అందం
రెక్క అందం
రెక్క లార్చే పిట్టలందం
తోట అందం
బాట అందం
కోట కొమ్మున బావుటందం
చిరుత అందం
చెలిమి అందం
మలిన మెరుగని మనసు అందం !
చెరువు అందం
తరగ అందం
చెరువు నలరిన కమల మందం !
నింగి అందం
మొయిలు అందం
మెరుపు మెరిసిన భువికె అందం !



చిటపట చినుకులు
జల జల రాలెను.
చూరున ధారలు
కాలువ కట్టెను.
కాలువ పొంగెను
వీధులు నిండెను.
పచ్చని చెట్లు
కళకళలాడెను.
పిట్టలు మాత్రం
గజగజ లాడెను.
పువ్వులు నవ్వగ
రేకులు రాలెను.

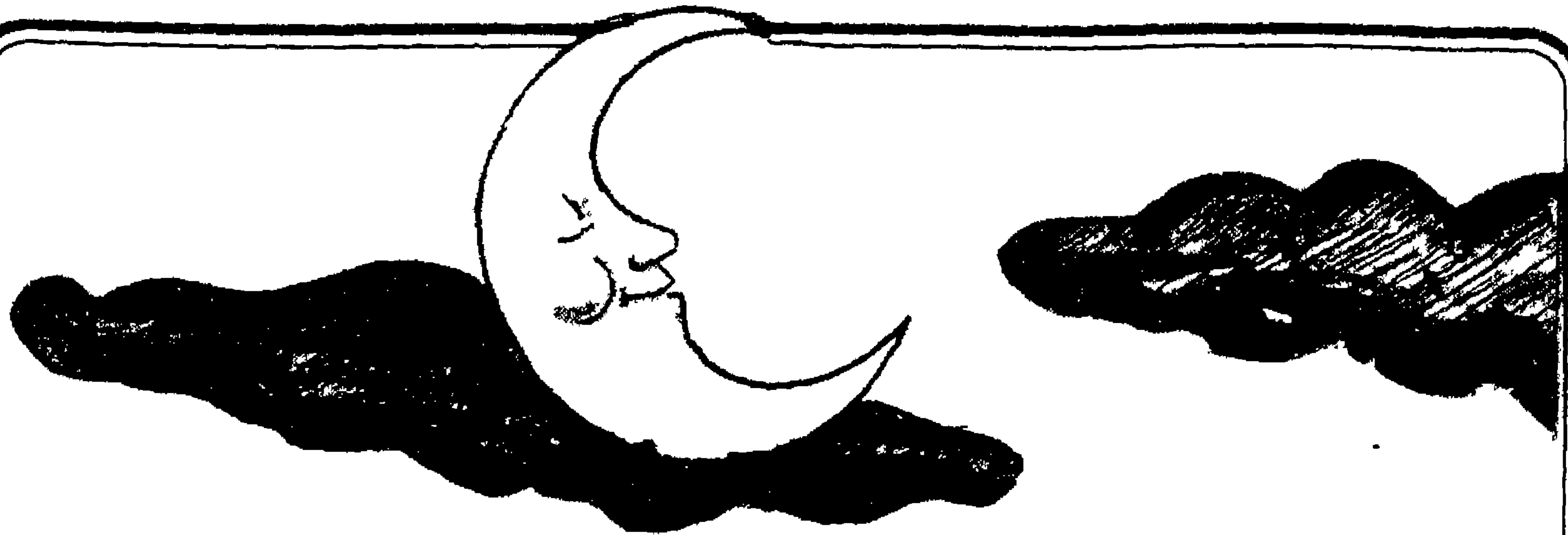


అల్లరి పిల్లలు
పడవలు చేసిరి.
ఏరులు దాటిరి
ఆటలు ఆడిరి
పాటలు పాడిరి
వానలు రోజూ
కురవాలంటూ
దేవుని మొక్కిరి!



చెట్టు మీదావాలె చిన్నారి చిలుక
చిలుకమ్మ ఒళ్ళంత
చిగురాకుపచ్చ -
చిలుకమ్మ ముక్కేమొ
పండినా దొండ -
చిలుక ముక్కున ఉంది
దోర జామా పండు
పండుకోసము పాప చెట్టుకిందే కాపు
హుష్షంది హష్షంది చప్పట్లు చరిచింది
గులకరాయేరింది గురిచూచి విసిరింది
సండుకోసము పాప
పాట్లెన్నొ పడినాది!
పాపపాట్లకు చిలుక
పగలబడినవ్వింది
నవ్వుతోనేపండు
జారిపడి దొర్లింది
చిన్నారిపాప అది
చేతబట్టుకపోయె
చిలుకమ్మ అదిచూచి
పైకెగిరిపోయె!

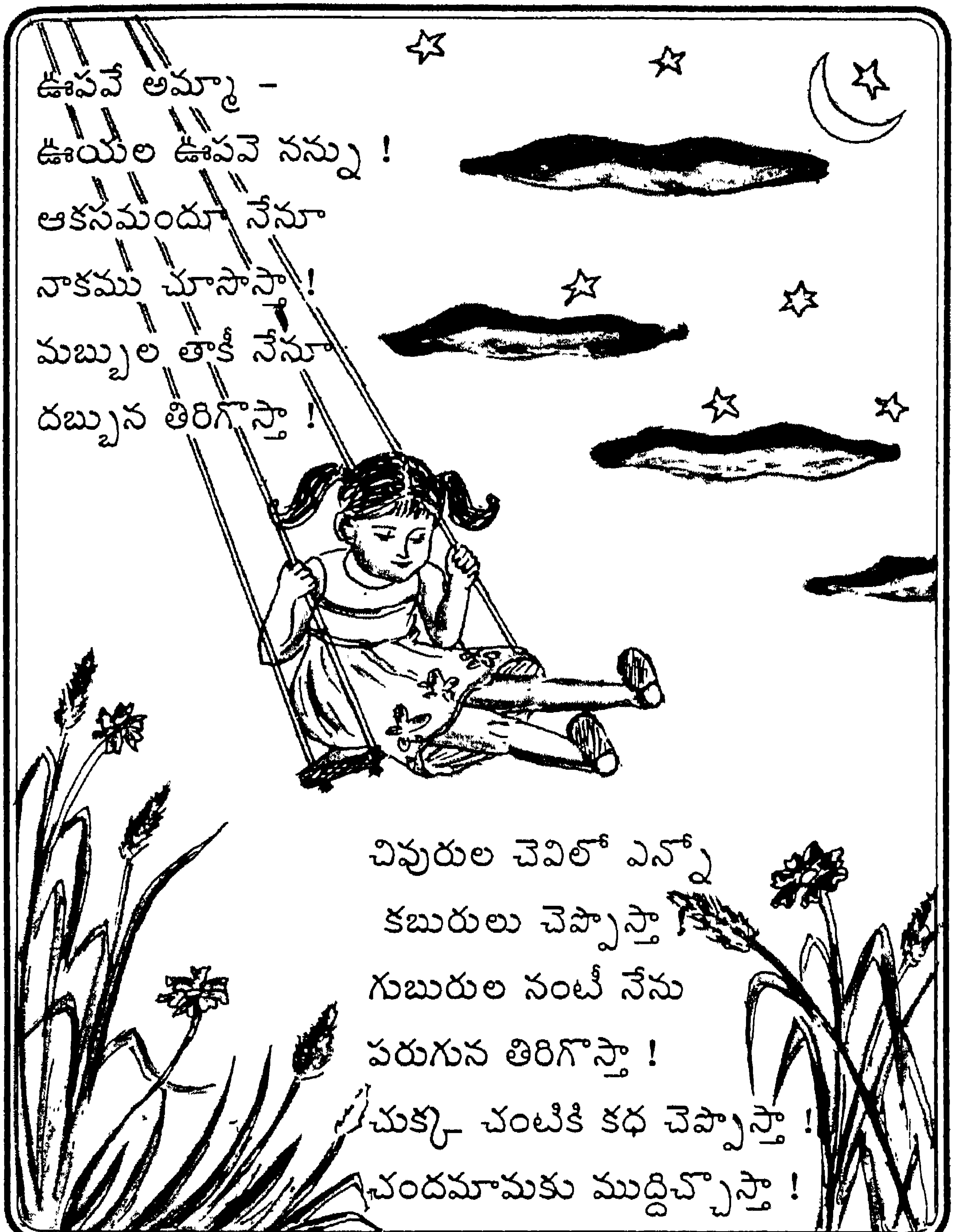




అదిగో అదిగో ఆకాశం
అందని దూరపు ఆకాశం
తెల్లని మబ్బులు మనకోసం !
మబ్బుల పడవలో మన కోసం
వెన్నెల కురిసే మామయ్య
దాగుడు మూతలు ఆడేనయ్యా

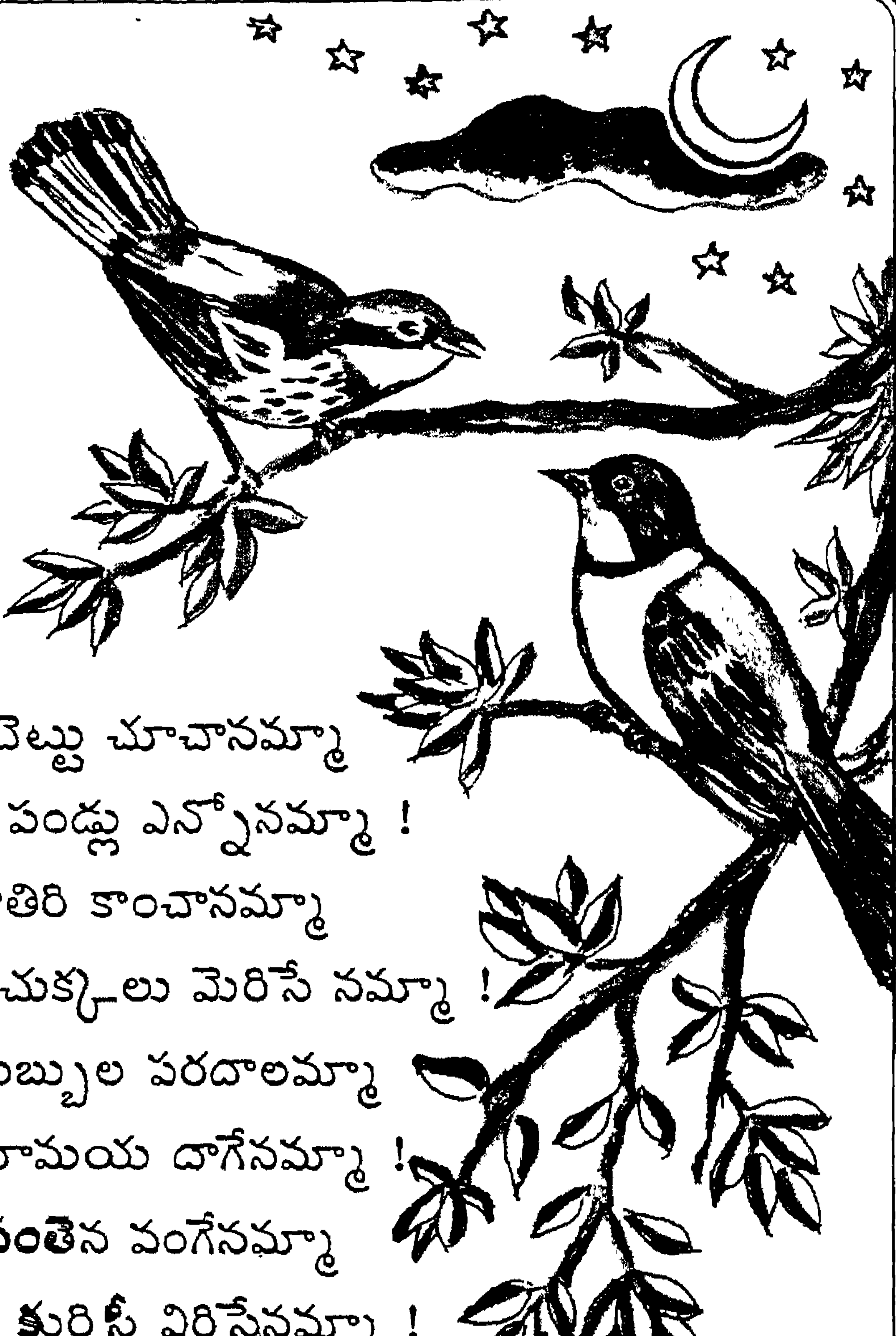


చందమామంటేను
పిల్లల్ల మామ
రాతిరేళొచ్చేటి
వెన్నెల్ల మామ
జోల పాటలు పాడి
జోకొట్టు మామ !

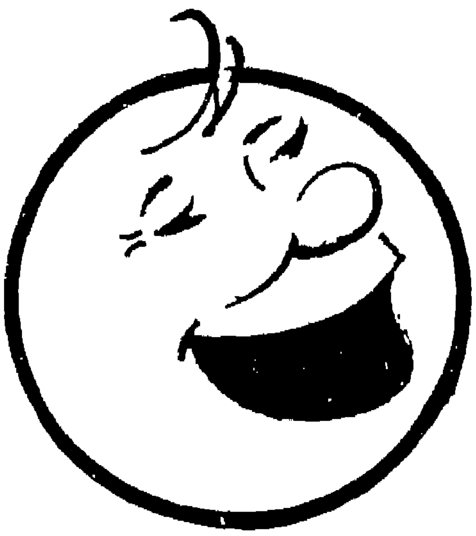


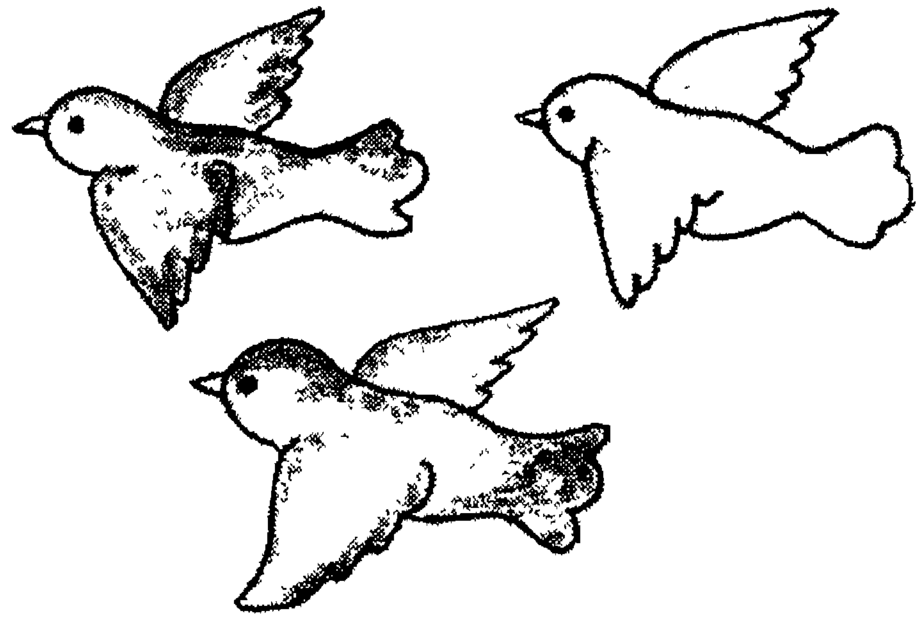
ఊపవే అమ్మా -
ఊయల ఊపవె నన్ను !
ఆకసమందూ నేనూ
నాకము చూసొస్తా !
మబ్బుల తాకీ నేనూ
దబ్బున తిరిగొస్తా !

చివురుల చెవిలో ఎన్నో
కబురులు చెప్పొస్తా !
గుబురుల నంటీ నేను
పరుగున తిరిగొస్తా !
చుక్క చంటికి కధ చెప్పొస్తా !
చందమామకు ముద్దిచ్చొస్తా !



పచ్చని చెట్టు చూచానమ్మా
చెట్టుకు పండ్లు ఎన్నోనమ్మా !
నల్లని రాతిరి కాంచానమ్మా
కొల్లలు చుక్కలు మెరిసే నమ్మా !
తెల్లని మబ్బుల పరదాలమ్మా
చల్లని మామయ దాగేనమ్మా !
నింగిని **వంతెన** వంగేనమ్మా
రంగులు **కు**రిసీ విరిసేనమ్మా !
వెచ్చని సూర్యుడు అడుగోనమ్మా
పచ్చని చేలూ పిలిచేనమ్మా !





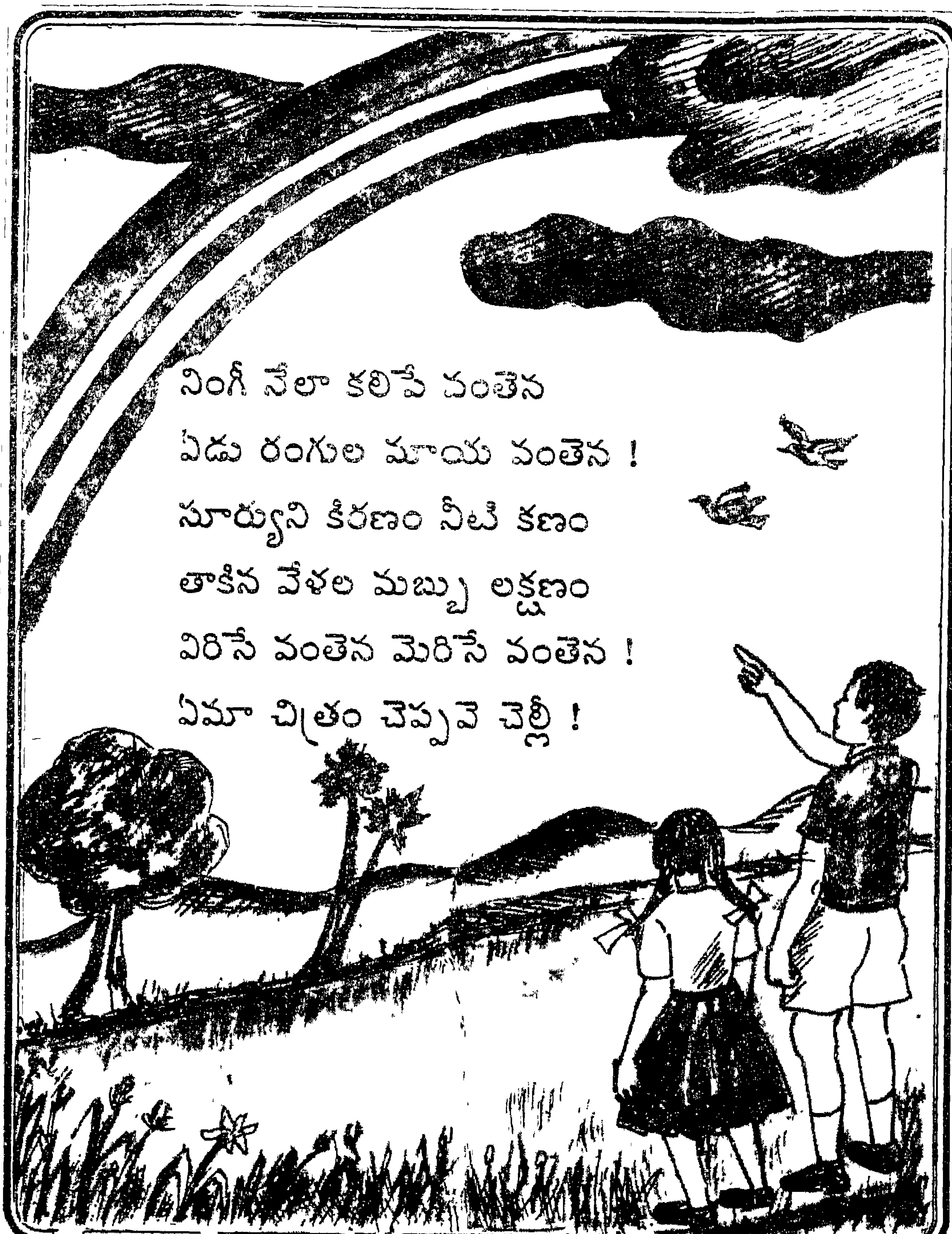


నేనే ఒక పిట్టనయితే
చెట్టు చెట్టుకు ఎగిరిపోతూ
గాలిలోనా తేలిపోనా !
నేనే ఒక మబ్బునైతే
నింగిలోనా తొంగి చూచే
చందమామతో ఆడిరానా !
నేనే ఒక తుమ్మెదైతే
పూవు పూవున వాలిపోయి
తీయతేనియ గ్రోలిరానా !
నేనే ఒక పూవునైతే
ముద్దు లొలికే బుజ్జిపాపల
చిన్ని జడలో అమరిపోనా !

చిడిముడి పాటున చిందులు వేస్తూ
నీటిలో బాలలు ఆడుతు ఉంటే
పట్టపగలే కలువలు పూచే
కలికాలమ్మిది కాదా ఏమిటి
అన్నారు - జనమన్నారు !

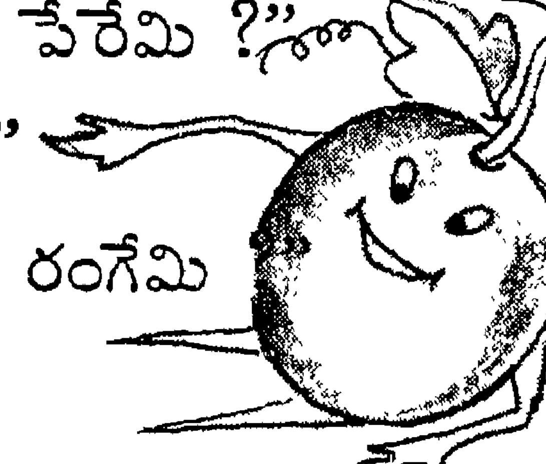


చిట్టీ పొట్టీ పాపలందరూ
వెన్నెల వెలుగులో ఆడుతు ఉంటే
పున్నమిరేయి కమలాలా !
ఏమిటి చోద్యం అన్నారు
అన్నారు - జనమన్నారు !



నింగీ నేలా కలిపే వంతెన
ఏడు రంగుల మాయ వంతెన !
సూర్యుని కిరణం నీటి కణం
తాకిన వేళల మబ్బు లక్షణం
విరిసే వంతెన మెరిసే వంతెన !
ఏమా చిత్రం చెప్పవె చెల్లీ !





"వీనీ వీనీ గుమ్మడీ ! వీని పేరేమి ?"

"దోసకాయ !"

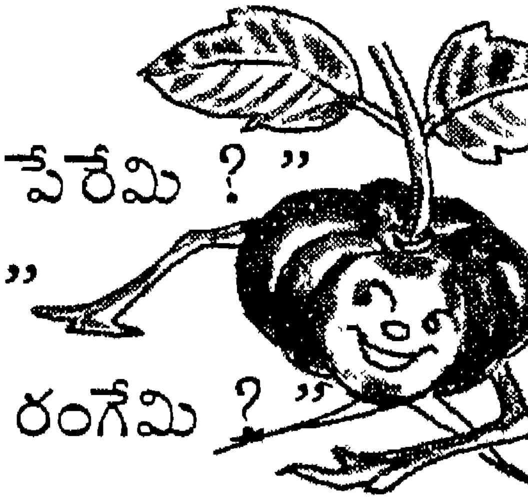
"వీనీ వీనీ గుమ్మడీ ! దాని రంగేమి

"పసుపు !"



"వీనీ వీనీ గుమ్మడీ ! దోసకాయిస్తా - తింటావా? "

"ఓ !"



"వీనీ వీనీ గుమ్మడీ ! వీని పేరేమి ?"

"టొమాటో !"

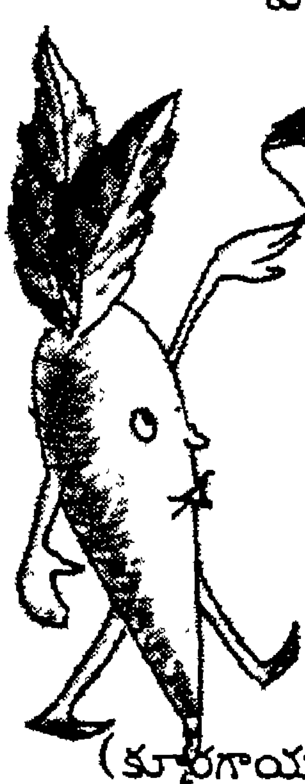
వీనీ వీనీ గుమ్మడీ ! దాని రంగేమి ?"

"ఎరుపు !"

"వీనీ వీనీ గుమ్మడీ ! టొమాటో ఇస్తా-తింటావా ?









"ఓ !"

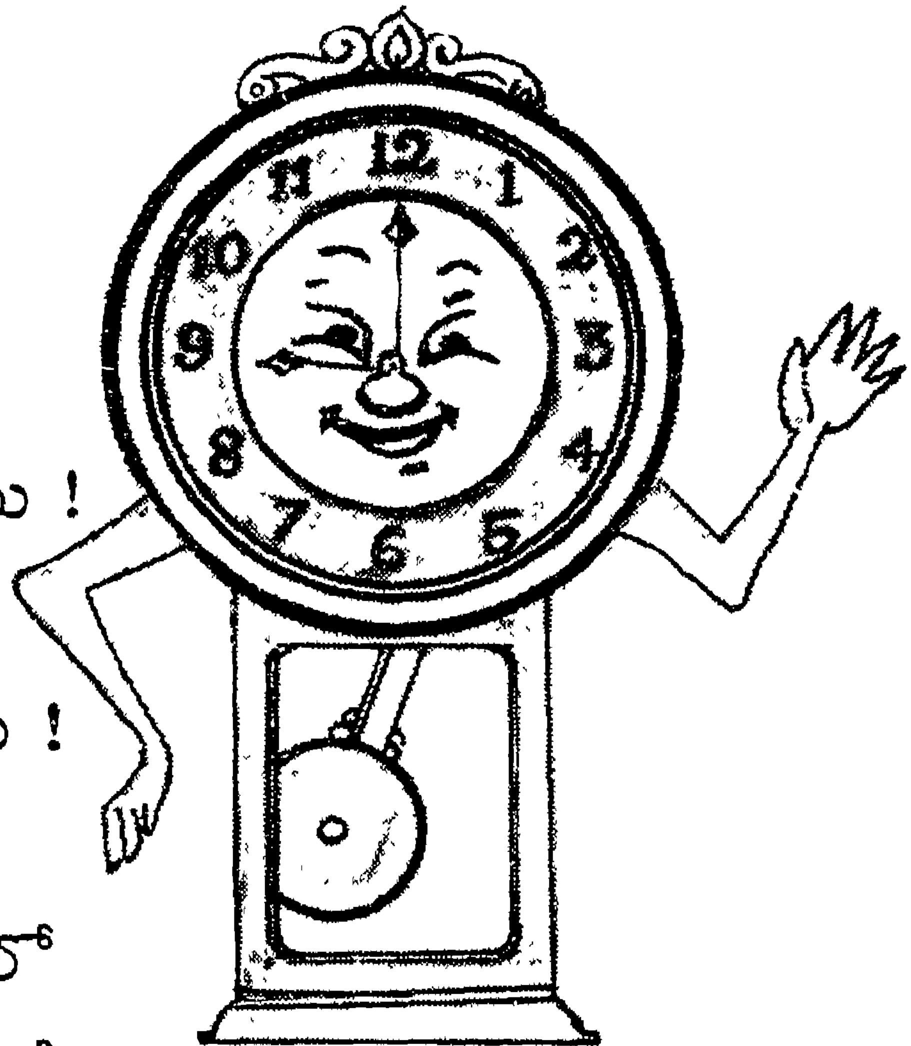
కూరలు మనమూ తినేదెందుకు ?

పుష్టిగ మనమూ ఉండేటందుకు !

బిరబిర చరచర నడిచేటందుకు !

చక చక బలముగ పెరిగేటందుకు !

(కూరగాయలు, రంగులే గాకుండా ఇలాటి అంశాల నేవైనా సరే ఈ ఆట ద్వారా నేర్పవచ్చు)



కాళ్ళైతే లేవుగాని
క్షణమాగక నడుస్తాను !
నోరంటు లేదుగాని
ఊసులెన్నో చెప్తాను !
ఏ వేళకు లేవాలో
బడికెప్పుడు పోవాలో
బువ్వెప్పుడు తినాలో
ఆటలెప్పుడు ఆడాలో
ఎప్పుడెప్పుడు చదవాలో
నిదురెప్పుడు పోవాలో
ఎప్పుడేది చేయాలో
అన్నీ మరి నేనే చెప్తా !



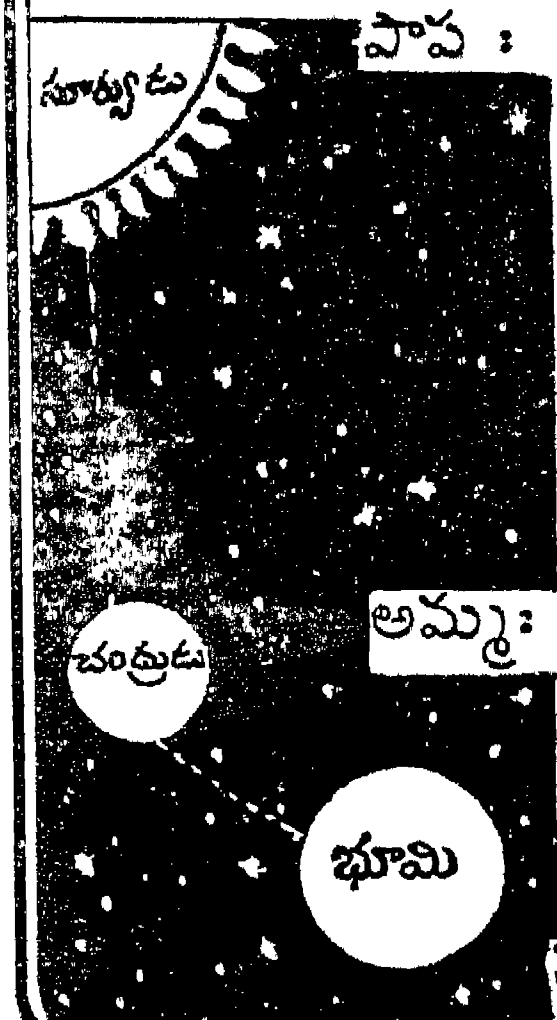


నా ఆకులో నీవు భోజనము చేస్తావు
నాపూవుతో నీవు కూరొండు కుంటావు
నా పండు నీ వెంతొ ఇష్టంగ తింటావు
నా నారతో నీవు పూలల్లు కుంటావు
చెప్పుకో చిన్నమ్మ చెప్పుకోవమ్మా !
నా పేరు ఏమిటో చెప్పుకోగలవా ?



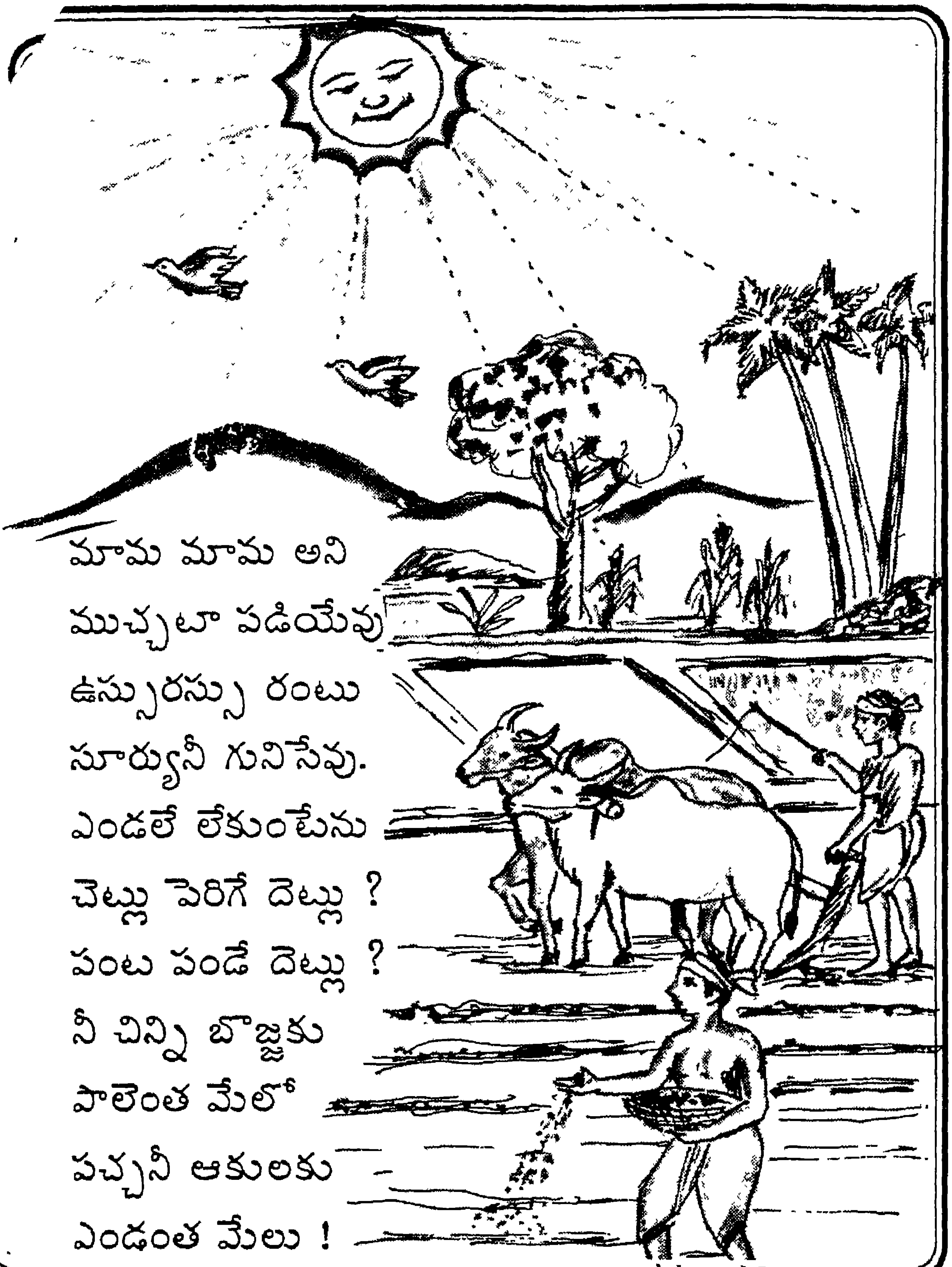
పచ్చని చిలుకకు ఎర్రని ముక్కు
నల్లని ఆవుకు తెల్లని పాలు
ఏలనా ఏలనా ఏలేలో !
ఊడల మర్రికి ఎంతో చిన్నవి
గుమ్మడి తీగకు ఎంతో పెద్దవి
కాయలు కాయును
ఏలనా ఏలనా ఏలేలో !



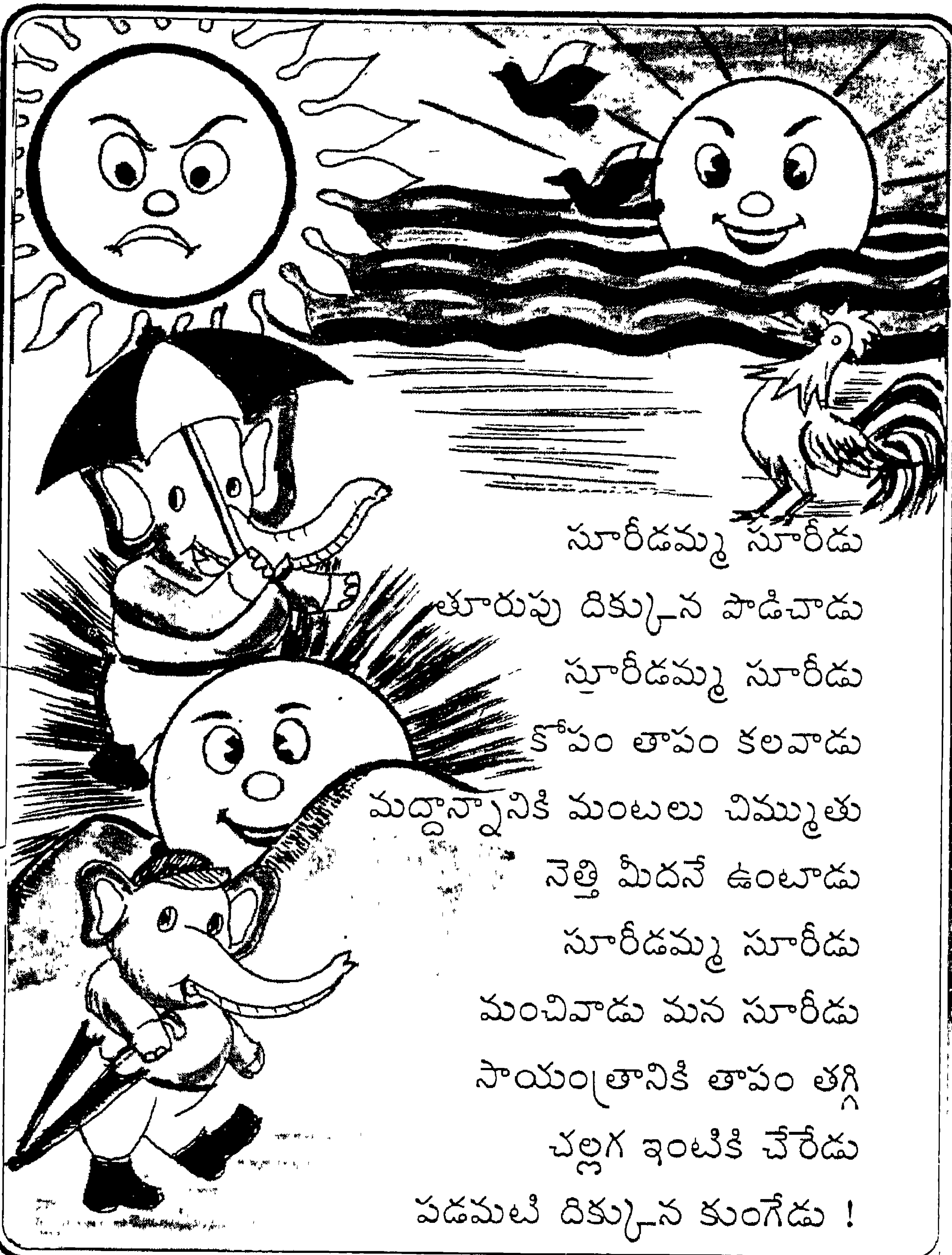




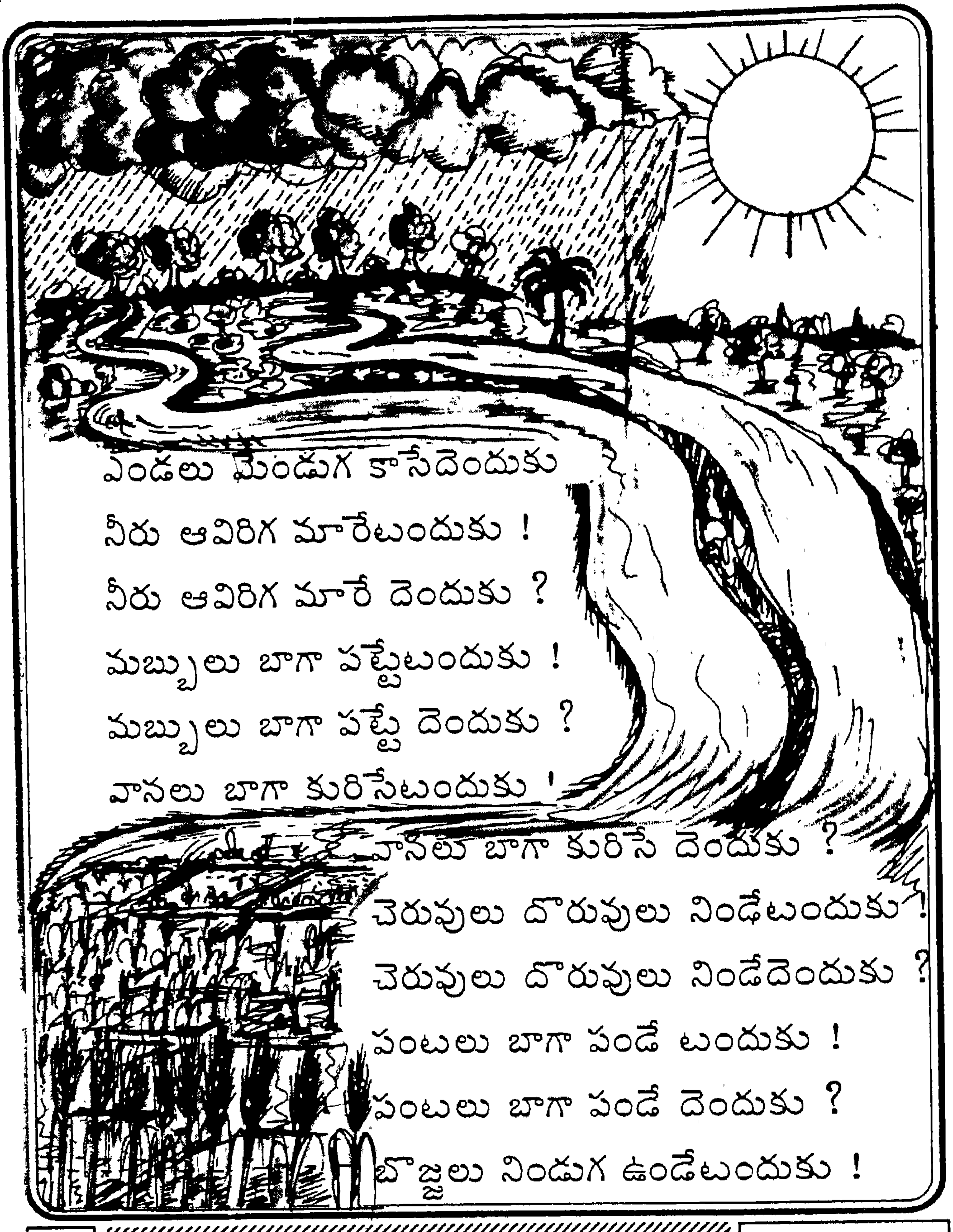
పాప : మామయ్య అంటావు
మంచివాడంటావు
ఇంటికెన్నడు రాడు
ఊసులాడడు నాతో
ఏలనో చెప్పమ్మ ! చెప్పవే నాకు !
అమ్మ: భూమి చుట్టూ తిరుగు ఆ చందమామ
ఉపగ్రహమే కాని నీ మామ కాదు !
సొంత వెలుగులు సుంతైన లేని వాడు
సూర్యుని వెలుగునే అందుకొనువాడు !



మామ మామ అని
ముచ్చటా పడియేవు
ఉస్సురస్సు రంటు
సూర్యునీ గునిసేవు.
ఎండలే లేకుంటేను
చెట్లు పెరిగే దెట్లు ?
పంట పండే దెట్లు ?
నీ చిన్ని బొజ్జకు
పాలెంత మేలో
పచ్చనీ ఆకులకు
ఎండంత మేలు !



సూరీడమ్మ సూరీడు
తూరుపు దిక్కున పొడిచాడు
సూరీడమ్మ సూరీడు
కోపం తాపం కలవాడు
మద్దాన్నానికి మంటలు చిమ్ముతు
నెత్తి మీదనే ఉంటాడు
సూరీడమ్మ సూరీడు
మంచివాడు మన సూరీడు
సాయంత్రానికి తాపం తగ్గి
చల్లగ ఇంటికి చేరేడు
పడమటి దిక్కున కుంగేడు !

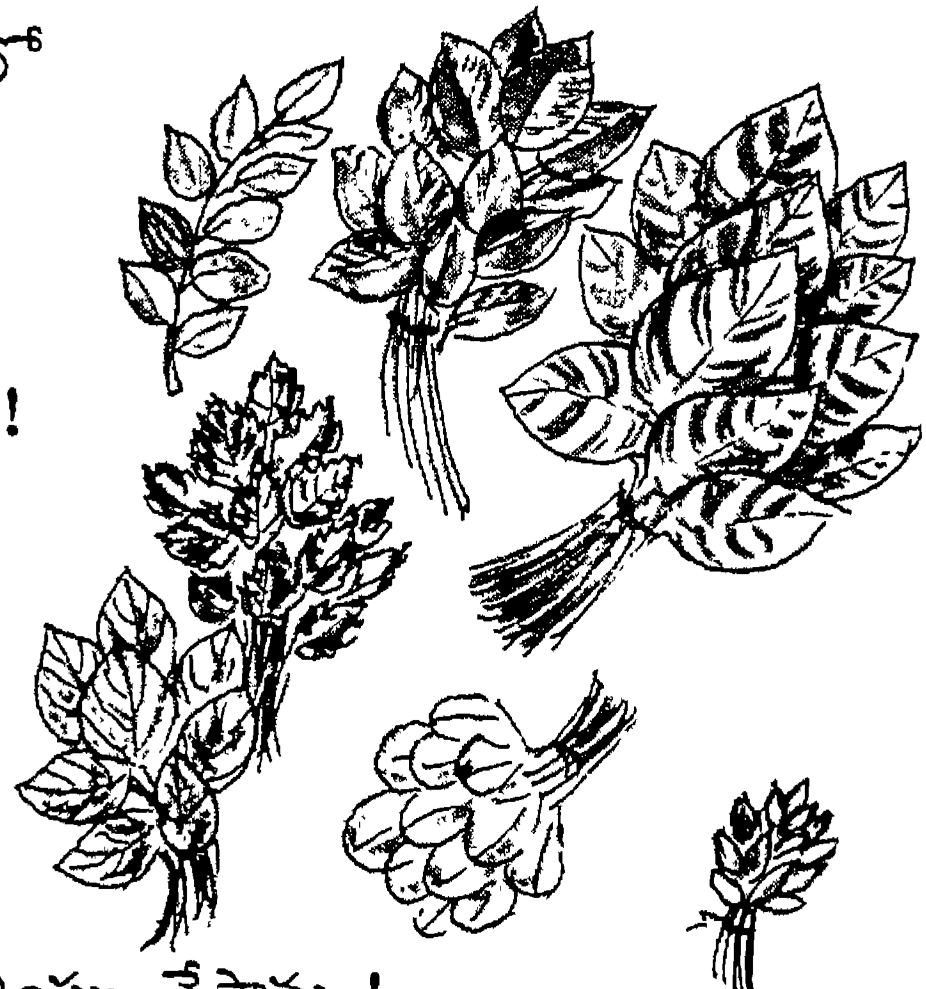


ఎండలు మెండుగ కాసేదెందుకు
నీరు ఆవిరిగ మారేటందుకు !
నీరు ఆవిరిగ మారే దెందుకు ?
మబ్బులు బాగా పట్టేటందుకు !
మబ్బులు బాగా పట్టే దెందుకు ?
వానలు బాగా కురిసేటందుకు !
వానలు బాగా కురిసే దెందుకు ?
చెరువులు దొరువులు నిండేటందుకు !
చెరువులు దొరువులు నిండేదెందుకు ?
పంటలు బాగా పండే టందుకు !
పంటలు బాగా పండే దెందుకు ?
బొజ్జలు నిండుగ ఉండేటందుకు !

పాపాయి ఉండాలి గుమ్మడి పండులా
పండంటి పాపాయి పక పకా నవ్వాలి
పాపాయి బొజ్జకు పాలొక్కటే కాదు
అరటి పండ్లను ఇవ్వు, పళ్ల రసములు ఇవ్వు
తీయ తాయిలమివ్వు పప్పు గోధుమ చేర్చి
అప్పుడే పాపాయి పండులా ఉండేను
అప్పుడే పాపాయి పువ్వులా నవ్వేను !

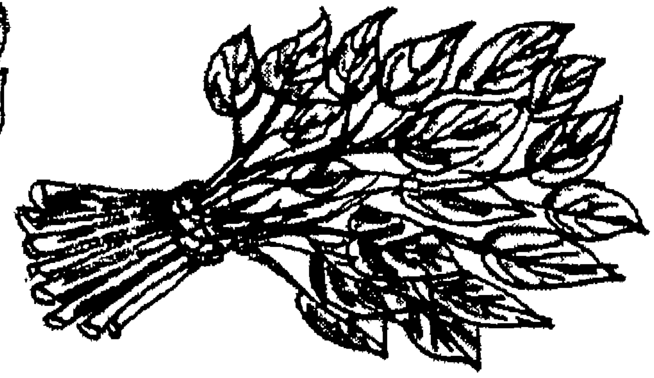


మా పెరటి తోటలో
ఎన్నెన్ని కూరలో
తోటకూరా కోసి
పప్పులో పెట్టాను !
పుల్లకూరా తెచ్చి
పులుసు చేసాను !
పుదిన ఆకూ గిల్లి
పచ్చడీ నూరాను !
కరివేపతోనేమొ తాళింపు వేసాను !

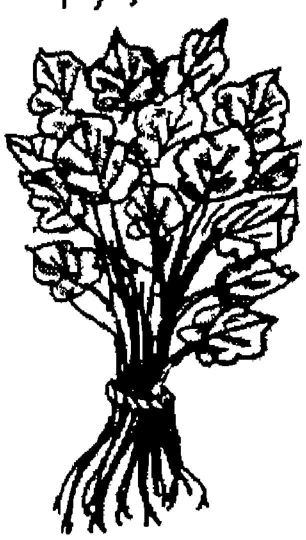




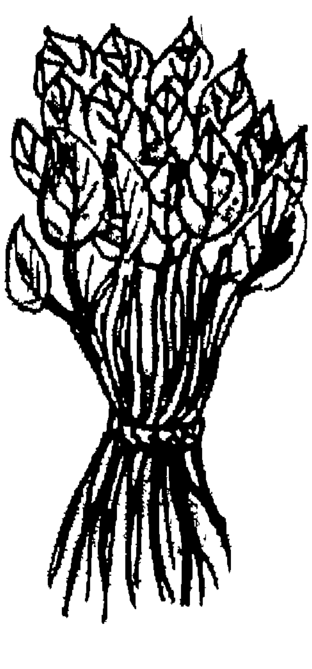
రాముడూ భీముడూ
రాధమ్మ సీతమ్మ
మా ఇంట విందుకు
తరలి రారండి !
ఆకు కూరలు తిన్న
ఆరోగ్యమే మిన్న !
ఆరోగ్యవంతుడే
ఆదర్శ బాలుడు !


తోటకూర, పాలకూర
పుల్లకూర, పుదిన, మెంతి




పచ్చ పచ్చని ఆకు కూరలు
తప్పక రోజూ తిన్నావంటే
రక్తం శుద్ధిగ ఉండేను
వంటికి బలము కూడేను !




మిల మిల మెరిసే కళ్లూ
నిగనిగ లాగే ఒళ్లూ
అందం చందం ఆరోగ్యం
అన్నీ నీకే అమరేను !

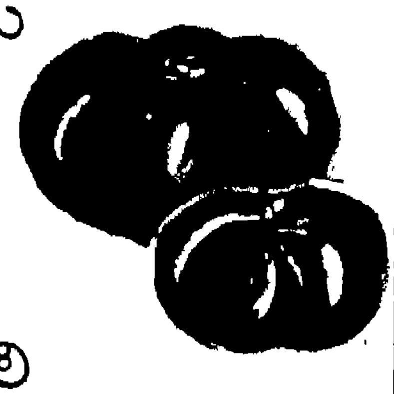


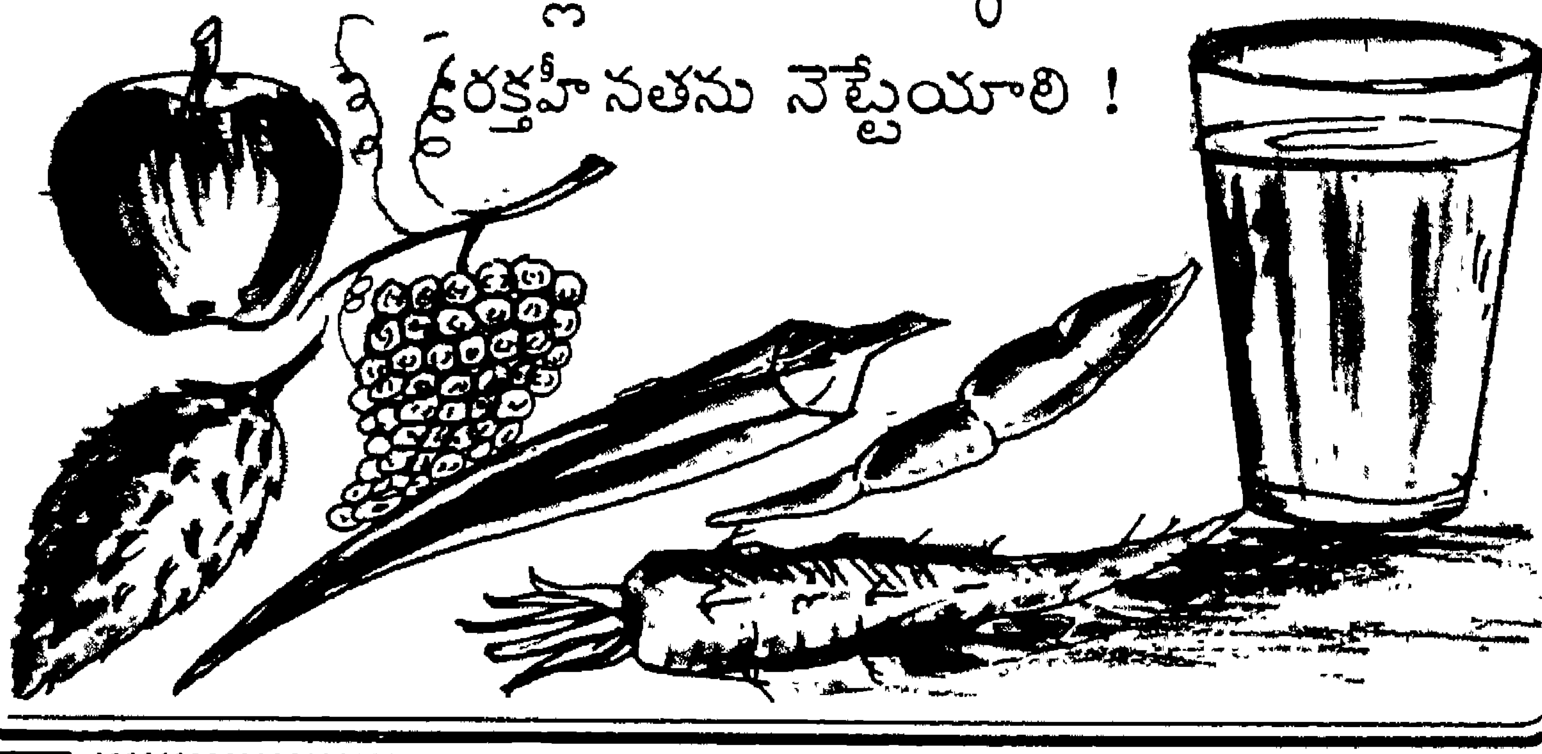






ఇనుమంటే ఇనుము కాదు
రక్తంలో ఎరుపు దనం
ముఖంలో మెరుపుదనం
కలిగించే ఇనుము ఇది !
ఇనుము ఇంధనం కావాలంటే
ఆకు కూరలు గోధుమలు
రాగులు సజ్జలు అపరాలు
గుడ్లు మాంసం మెక్కేయాలి
రక్తహీనతను నెట్టేయాలి !

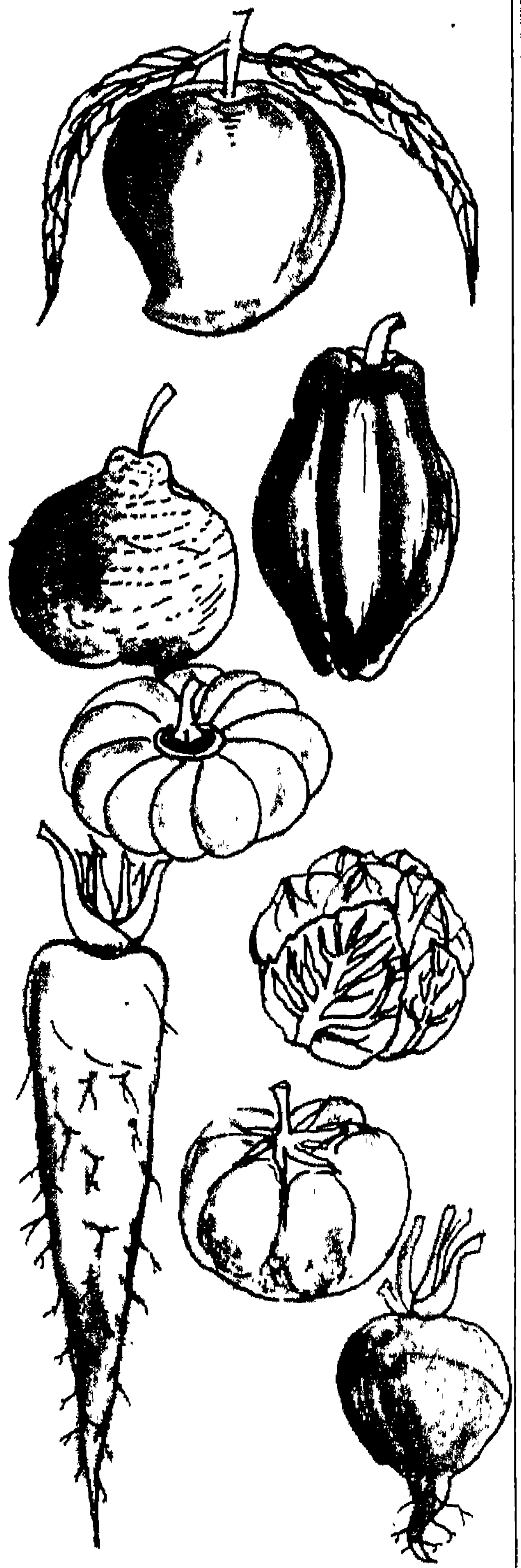







ముంగిట్లో మురిపించు అందాల తోట
తోటలో పూచేను ఎన్నెన్నో పూలు
పూవు పూవున రంగు అద్దినారెవరో
పూల నడుమన పసుపు చల్లినారెవరో
ఆకులొత్తుగ పరచి ఉంచినారెవరో
మెత్తని పరుపులో ఒత్తిగిల పూబాల
ఝుమ్మని తుమ్మెద జోల పాడేను
పూబాల కమ్మగా నిద్దరోయేను !

ఎ – విటమిను



బాబు : మామిడీ బొప్పాయి
గుమ్మడీ నారింజ
పండ్ల నందే ముండు
చెప్పవే చిలుకమ్మ ?

చిలుక : మామిడీ బొప్పాయి
గుమ్మడీ, నారింజ
పండ్ల నందూ ఉండు
"ఎ" విటమినూ మెండు
అవి తిన్న వారికి
కన్నులా వెలుగుండు !

బాబు : కారెట్, కేబేజి
టొమాటొ, ముల్లంగి
కూరలందే ముండు
చెప్పవే చిలుకమ్మ ?

చిలుక : కేరెట్, కాబేజి
టొమాటొ, ముల్లంగి
కూరలందూ ఉండు
"ఎ" విటమినూ మెండు
అది తిన్న వారికి
కన్నులా వెలుగుండు !




బాబు : కూరలందును మేటి ఆకుకూర
గోగుకూర, తోటకూర
కొత్తిమీర, మునగ కూర
వానియందే ముండు
చెప్పవే చిలకమ్మ ?



చిలుక : గోగుకూర, తోటకూర
కొత్తిమీర, మునగకూర
ఆకులందూ యుండు
"ఎ" విటమినూ మెండు
అది తిన్న వారికి
కన్నులా వెలుగుండు !



బాబు పాలు, పెరుగు, వెన్న
నేయి, నూనెలలోన
ఏముండునే మెండు
చెప్పవే చిలకమ్మ ?

చిలుక : పాలు, పెరుగు, వెన్న
నేయి, నూనెలలోన
గుడ్డులోనా ఉండు
"ఎ" విటమినూ మెండు
అది తిన్న వారికి
కన్నులా వెలుగుండు !



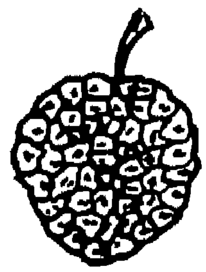


బి – విటమిను

బి బి బి బి "బి" అంటే
బెరి బెరి భయపడి పోవాలి !
దంపుడు బియ్యం, ఉప్పుడు బియ్యం
పప్పు దినుసులు తిన్నావంటే
ఆరోగ్యం మన కాష్లోదం !



సి – విటమిను





రోగాలకు దూరం కావాలంటే
గాయాలవీ మానాలంటే
తాజా కూరలు, పుల్లని పండ్లు
ధాన్యపు మొలక లు తినాలనీ
వినలేదా ? మీరు వినలేదా ?
అందుండేదే విటమిను "సి"
అది లేకుంటే మన పని రా !

సి - విటమిను

నోరూరించే పండ్లండి పండ్లు
పుల్లని పండ్లు తాజా పండ్లు
పచ్చని నిమ్మలు, పండిన నారింజలు
పిల్లల ఉసిరి, పెద్దల ఉసిరి
జామ పండ్లు, బత్తాయిలు
కొనరండీ మీరు తినరండీ
'సి' విటమిను పొందండి
ఆరోగ్యముగా నుండండి !

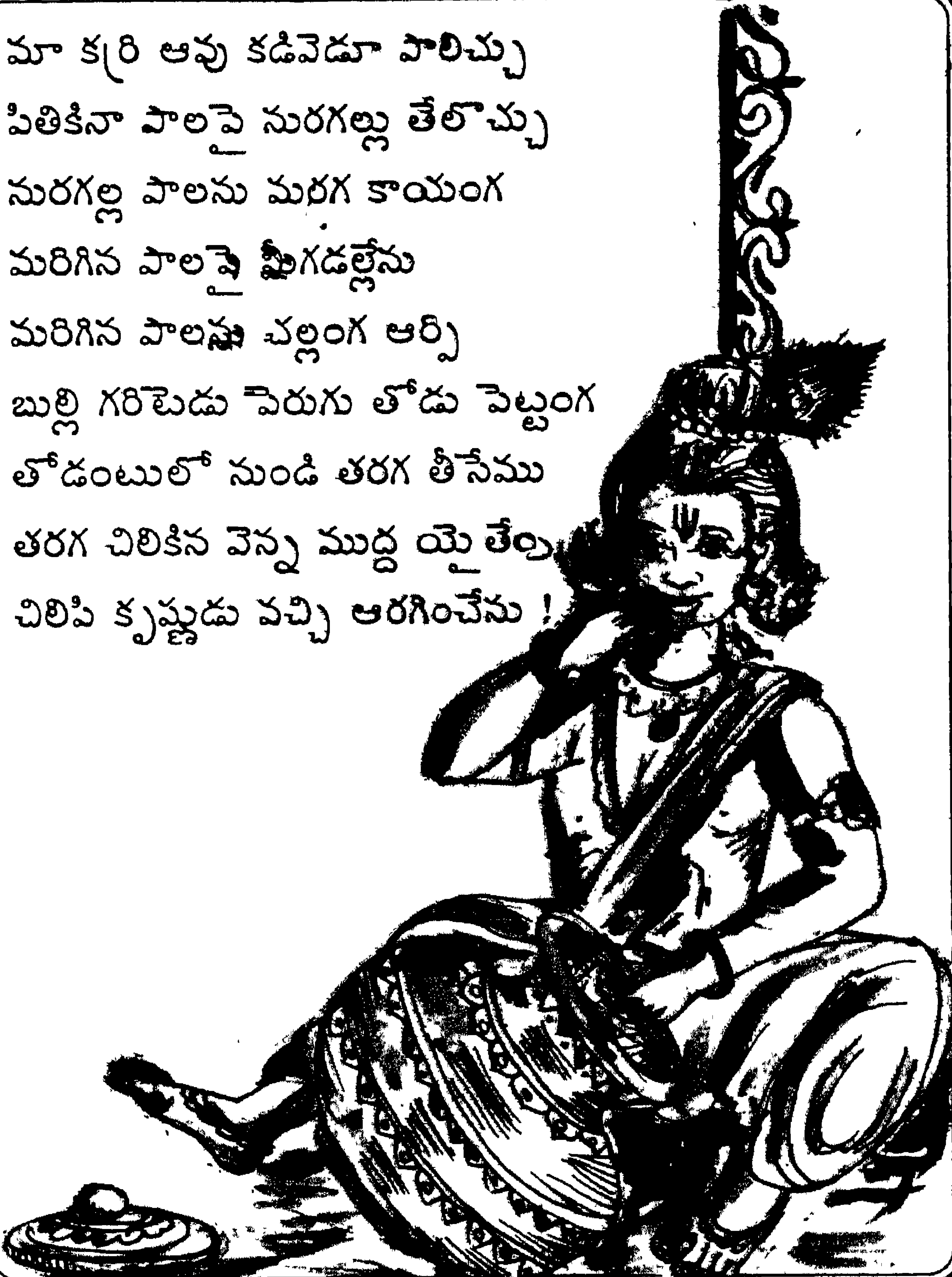




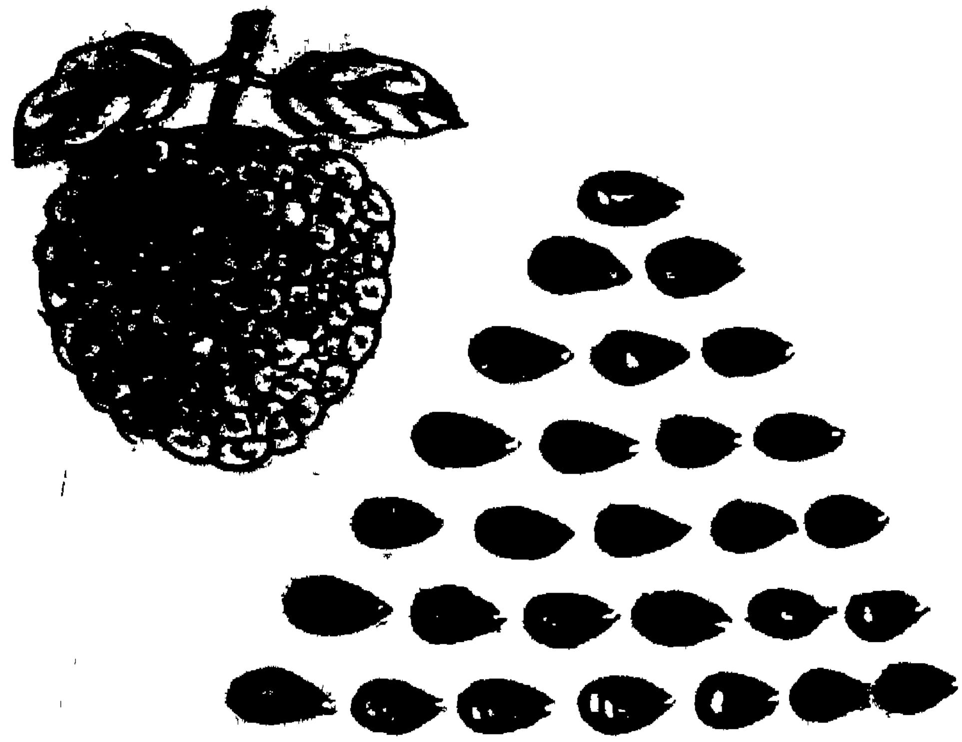
డి - విటమిను

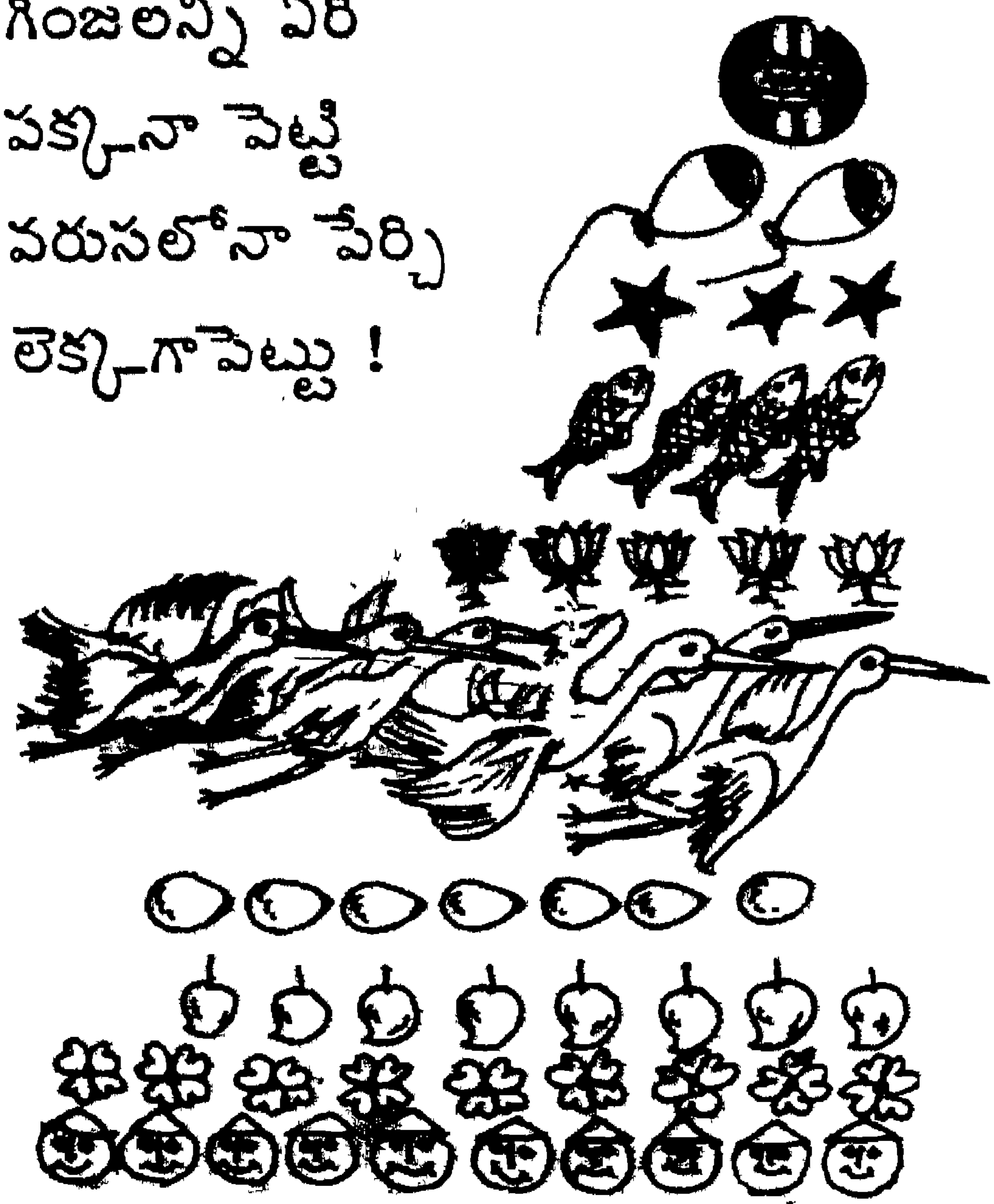
డీడీ డీడీ డివ్వెట్టం
'డి' విటమినంటే నాకిష్టం
సూర్యుని కాంతిలో కొల్లలుగ
విటమిను 'డి' నే ఉండునుగ
అదియే మనకు లోపిస్తే
ఎముకలు గుల్లై పోవునుగ
రికెట్సు వ్యాధే వచ్చునుగా!

మా కర్రి ఆవు కడివెడూ పాలిచ్చు
పితికినా పాలపై నురగల్లు తేలొచ్చు
నురగల్ల పాలను మరగ కాయంగ
మరిగిన పాలపై మీగడల్లేను
మరిగిన పాలను చల్లంగ ఆర్పి
బుల్లి గరిటెడు పెరుగు తోడు పెట్టంగ
తోడంటులో నుండి తరగ తీసేము
తరగ చిలికిన వెన్న ముద్ద యై తేలు
చిలిపి కృష్ణుడు వచ్చి ఆరగించేను !



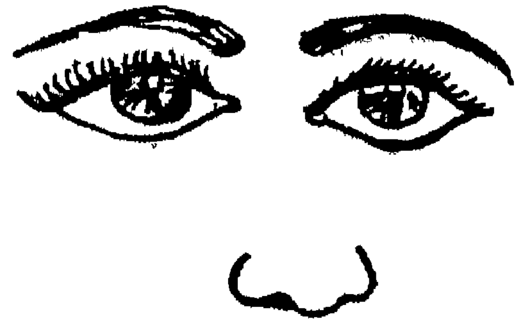
సీతాఫలము
తింటే బలము
అందులోనా ఉండు
తియ్యనీ గుజ్జు
గుజ్జులోనా ఉండు
నల్లనీ గింజ
గింజలన్నీ ఏరి
పక్కనా పెట్టి
వరుసలోనా పేర్చి
లెక్కగా పెట్టు !

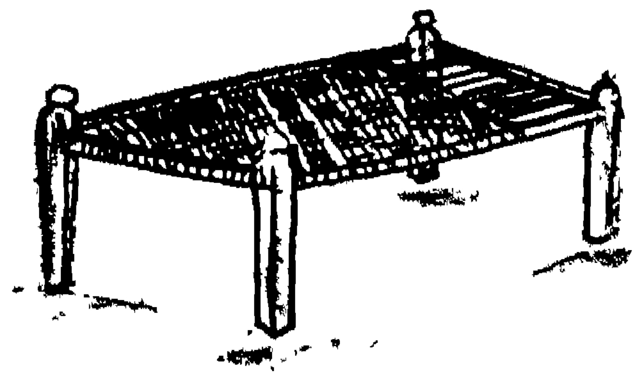


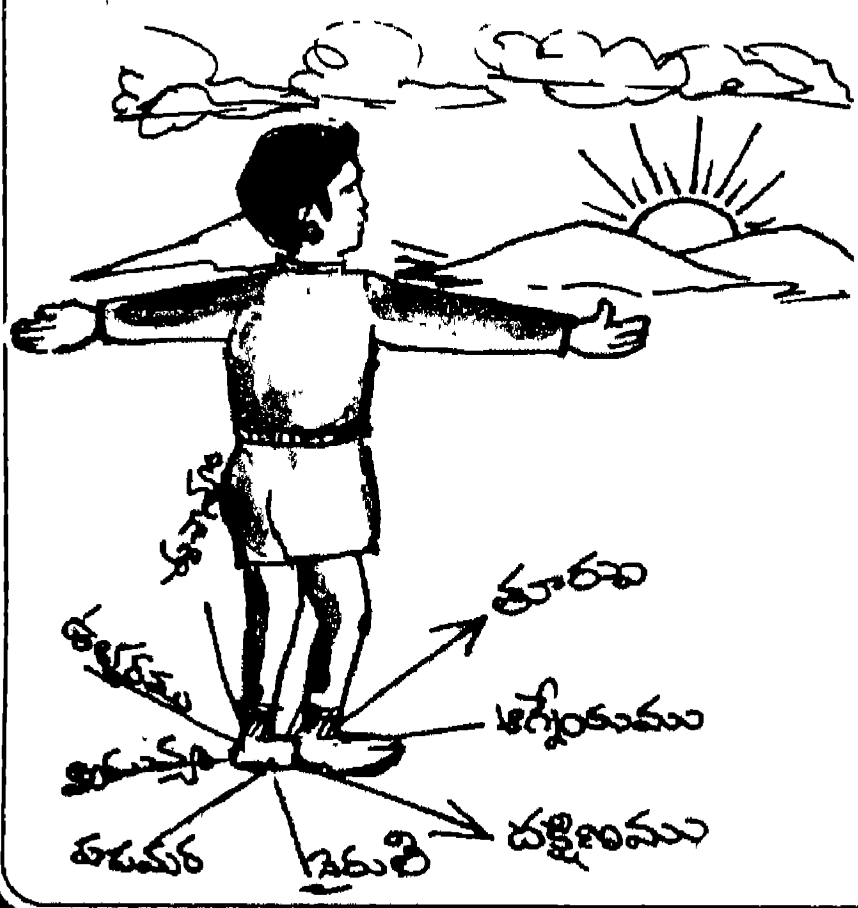


ఒకటి రెండు
అదిగో చూడు
మూడు నాలుగు
ముచ్చట గొలుపు
ఐదు ఆరు
కొంగల బారు
ఏడు ఎనిమిది
ఎంచగ తరమది
తొమ్మిది పది
నావేళ్ళు పది !

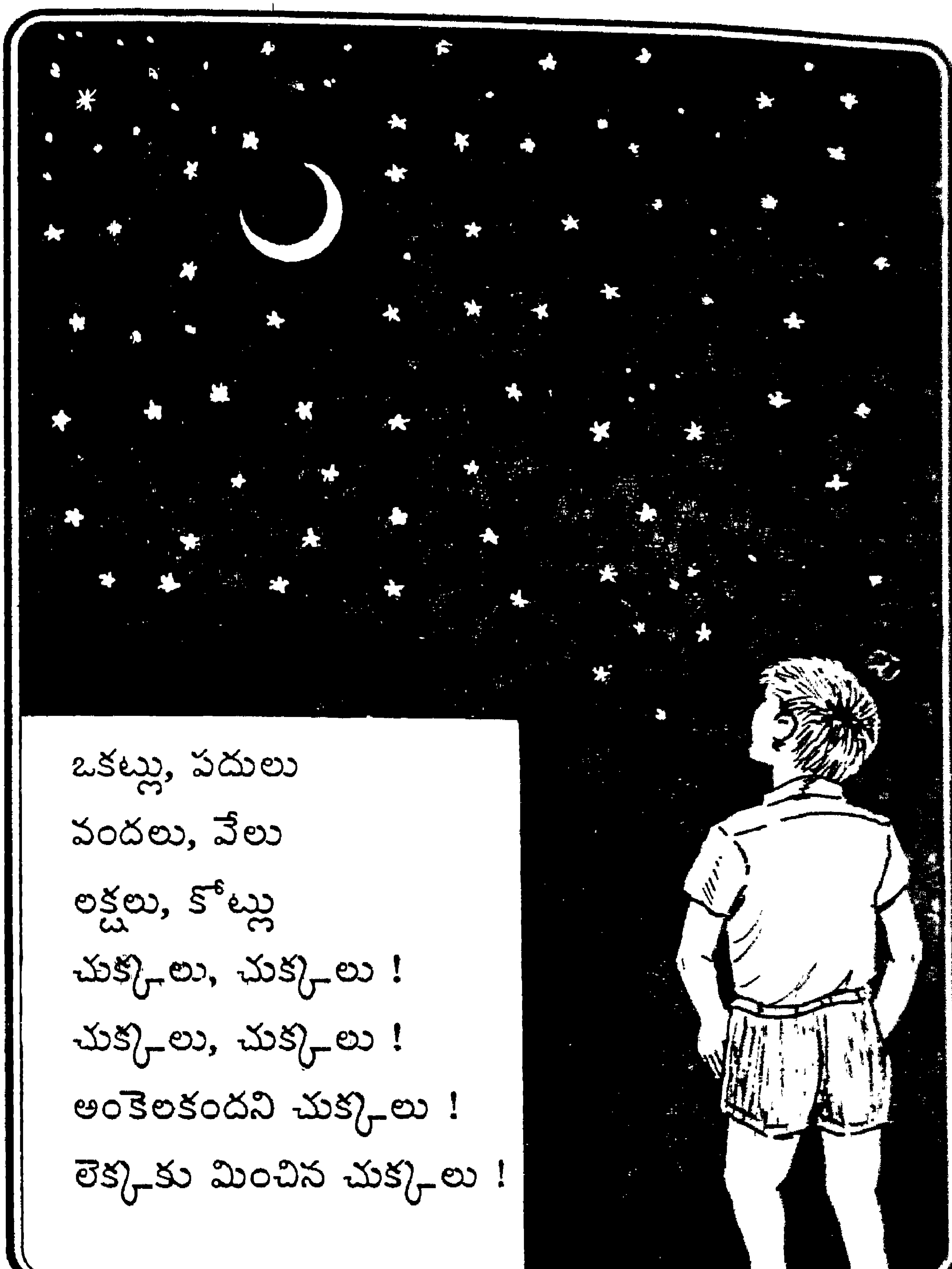
ఒకటి ఒకటి రెండు
కన్నులు మనకు రెండు !
రెండు రెండు నాలుగు
మంచం కోళ్ళవి నాలుగు !
మూడు మూడు ఆరు
ఋతువులు అన్నీ ఆరు !
నాలుగు నాలుగు ఎనిమిది
ఉన్నవి దిక్కులు ఎనిమిది !
ఐదు ఐదు పది
చేతుల వేళ్ళు పది !







పది తొమ్మిది
గ్రహాలు తొమ్మిది !
ఎనిమిది ఏడు
తిరుపతి కొండలు ఏడు !
ఆరు ఐదు
చేతికి వేళ్ళు ఐదు !
నాలుగు మూడు
శివునికి కళ్ళు మూడు !
రెండు ఒకటి
అందర మొకటే !



ఒకట్లు, పదులు
వందలు, వేలు
లక్షలు, కోట్లు
చుక్కలు, చుక్కలు !
చుక్కలు, చుక్కలు !
అంకెలకందని చుక్కలు !
లెక్కకు మించిన చుక్కలు !

మా ఇంట తిరుగాడు పిల్లికూనలు ఐదు
ఐదంటె ఐదమ్మ ఐదే ఐదు !
అందులో తెల్లనివి రెండంటె రెండు
రెండంటె రెండమ్మ రెండే రెండు !
అందులో నల్లనివి మరి ఒక్క రెండు
రెండంటె రెండమ్మ రెండే రెండు !
మిగిలిన ఒకటేమొ మచ్చలతోనుండు
ఒకటంటె ఒకటమ్మ ఒకటే ఒకటి !
అన్ని కలిసిన గాని ఐదమ్మ ఐదు !











అమ్మ నాకిచ్చింది ఐదు లడ్డూలు

(చేతి వేళ్ళు లెక్కపెట్టాలి - 1,2,3,4,5)

చెల్లాయి కిచ్చాను చిన్న లడ్డూ నేను

నాకేమొ మిగిలాయి నాలుగే లడ్డూలు

(చిటికిన వేలు మడిచి మిగిలిన వేళ్ళు లెక్కపెట్టాలి - 1,2,3,4)



తమ్ముడికి ఇచ్చాను తరువాయి లడ్డూ

నాకేమొ మిగిలాయి ముచ్చటగ మూడు !

(ఉంగరపు వేలు మడిచి మిగిలిన వేళ్ళు లెక్కపెట్టాలి - 1,2,3)



అక్కయ్యకిచ్చాను ఇంకొకటి నేను

నాకేమొ మిగిలాయి రెండంటె రెండు !

(నడిమి వేలు మడిచి మిగిలిన వేళ్ళు లెక్కపెట్టాలి - 1,2)

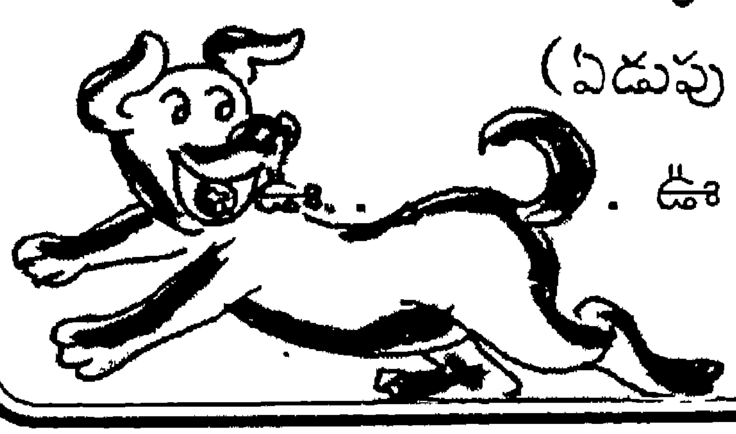


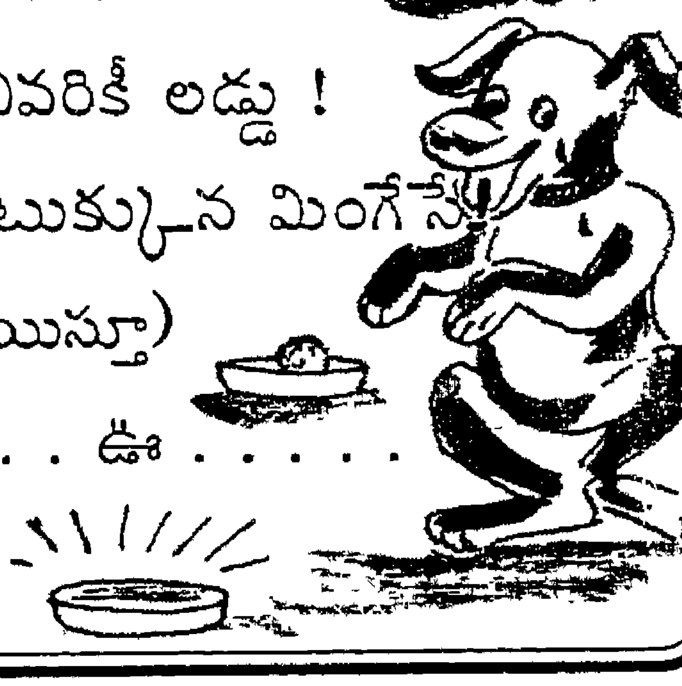
అన్నయ్య కిచ్చాను అందులో ఒకటి

నాకేమొ మిగిలింది చివరికీ లడ్డు !

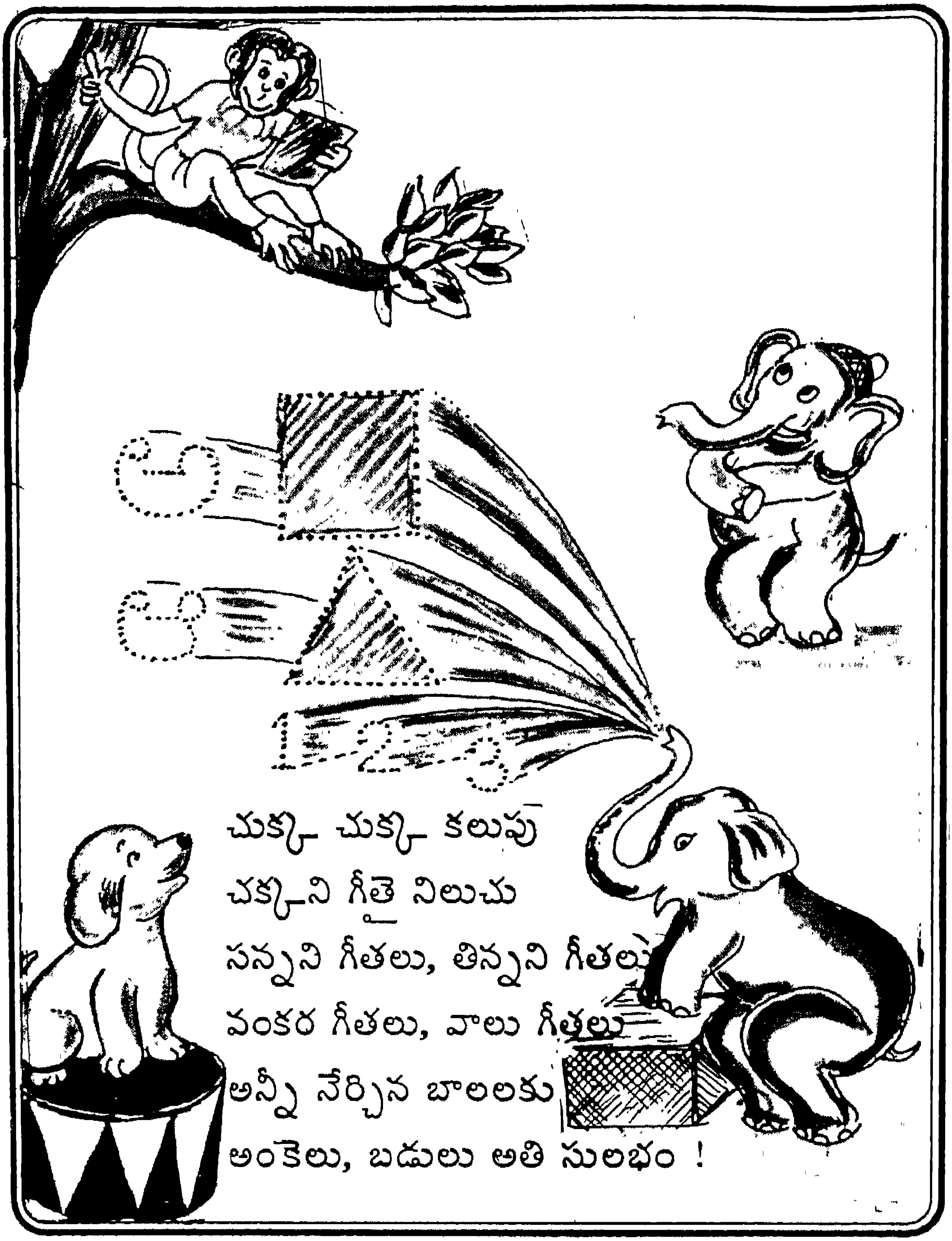
చింతావారి కుక్కొచ్చి చటుక్కున మింగేసె

(ఏడుపు అభినయిస్తూ)



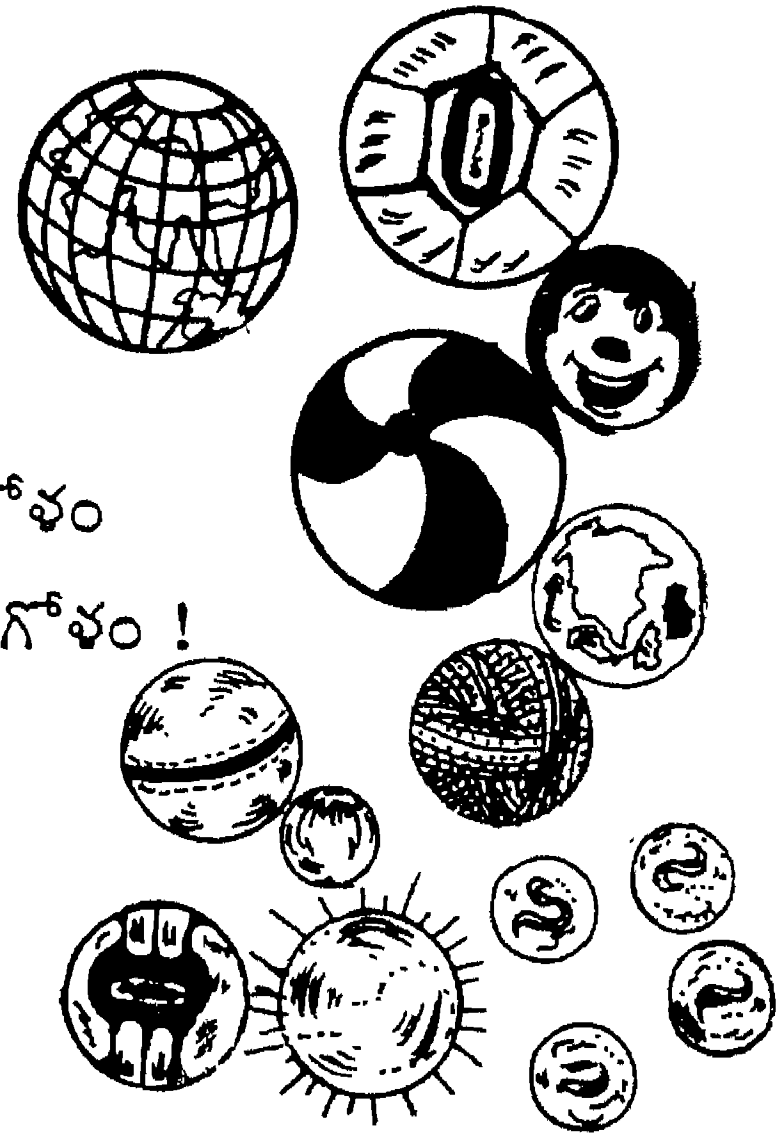


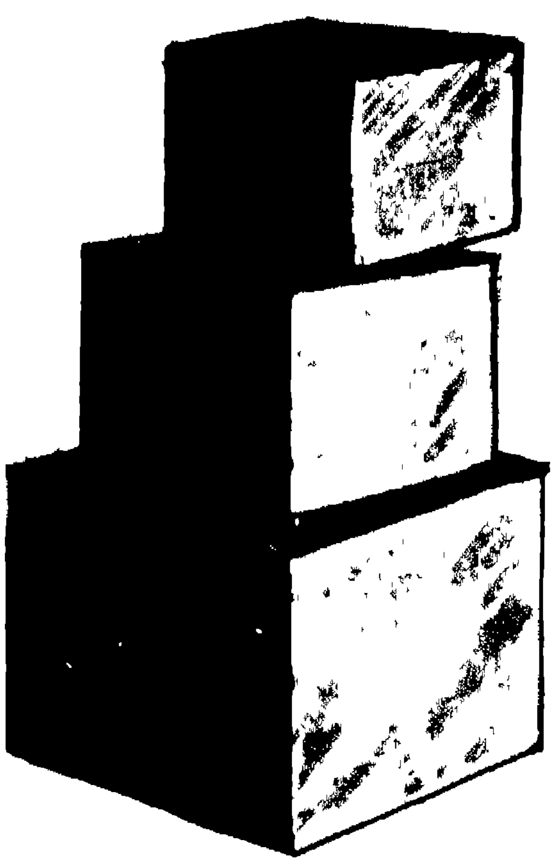
. ఊ . . . . . ఊ . . . . .



చుక్క చుక్క కలుపు
చక్కని గీతై నిలుచు
సన్నని గీతలు, తిన్నని గీతలు
వంకర గీతలు, వాలు గీతలు
అన్నీ నేర్చిన బాలలకు
అంకెలు, బడులు అతి సులభం !

వెలగ పండొక గోళం
తాటి పండొక గోళం
ఆటాడే బంతొక గోళం
గోళాలన్నీ గోళం గోళం
అన్నిటి కంటే పెద్దది భూగోళం
అంత కంటే పెద్దది సూర్య గోళం !





నాలుగు కొలతలు ఒకటైతే
చదరం చదరం నలు చదరం
నలు చదరంగా గోడలు కట్టి
కప్పుకు చదరం వేశామంటే
పైనొక చదరం కిందొక చదరం
వెరసి ఆరూ చదరాలైతే
దానినె ఘనమని అంటాము !

(తక్కిన వేళ్ళు మడిచి చూపుడు వేళ్ళు రెండూ చాచాలి)



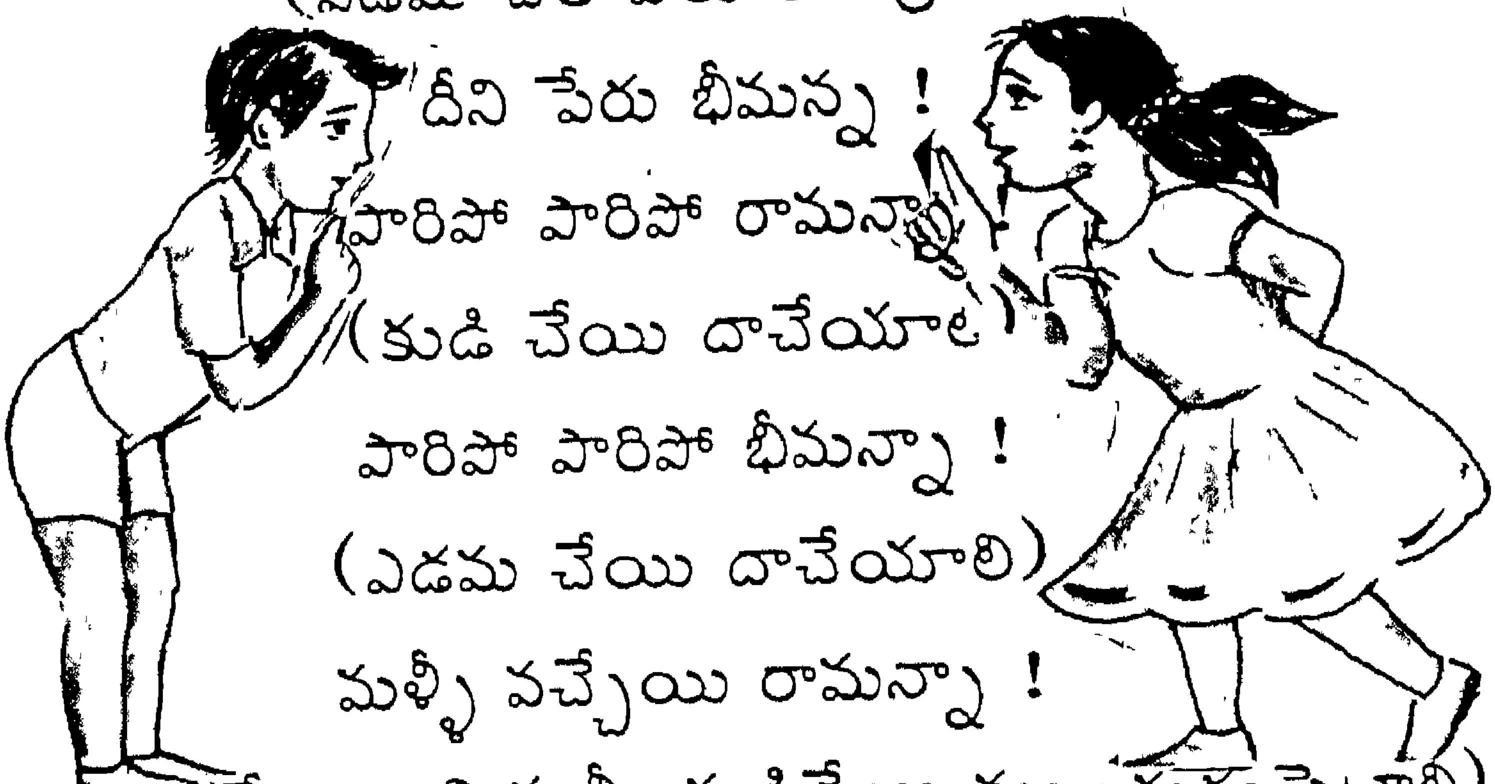
ఇదిగో ఇదిగో చూడు

చెట్టున పిట్టలు రెండు

(కుడి చేతి వేలు కదుపుతూ)

దీని పేరు రామన్న !

(ఎడమ చేతి వేలు కదుపుతూ)



దీని పేరు భీమన్న !

పారిపో పారిపో రామన్నా !

(కుడి చేయి దాచేయాలి)

పారిపో పారిపో భీమన్నా !

(ఎడమ చేయి దాచేయాలి)

మళ్ళీ వచ్చేయి రామన్నా !

(చూపుడు వేలు చాచి మళ్ళీ కుడిచేయి ముందుకు పెట్టాలి)

మళ్ళీ వచ్చేయి భీమన్నా !

(చూపుడు వేలు చాచి మళ్ళీ ఎడమ చేయి ముందుకు పెట్టాలి)



వీధిలోన కుక్క పిల్ల - రావె ! రావె !

భౌ - భౌ - భౌ !

గోడ మీద పిల్లికూన - రావె ! రావె !





మ్యావ్ - మ్యావ్ - మ్యావ్ !

తోటలోని మేకపిల్ల - రావె ! రావె !

మే - మే - మే !

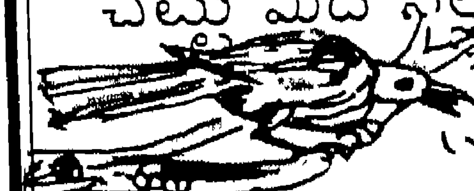


ఇంటి మీద కోడి పుంజు - రావె ! రావె !

కొక్కొరకో - కొక్కొరకో - కొక్కొరకో !



చెట్టు మీద నల్లకాకి - రావె ! రావె !



కావ్ - కావ్ - కావ్ !

గట్టు మీద ఆవు దూడ - రావె ! రావె !

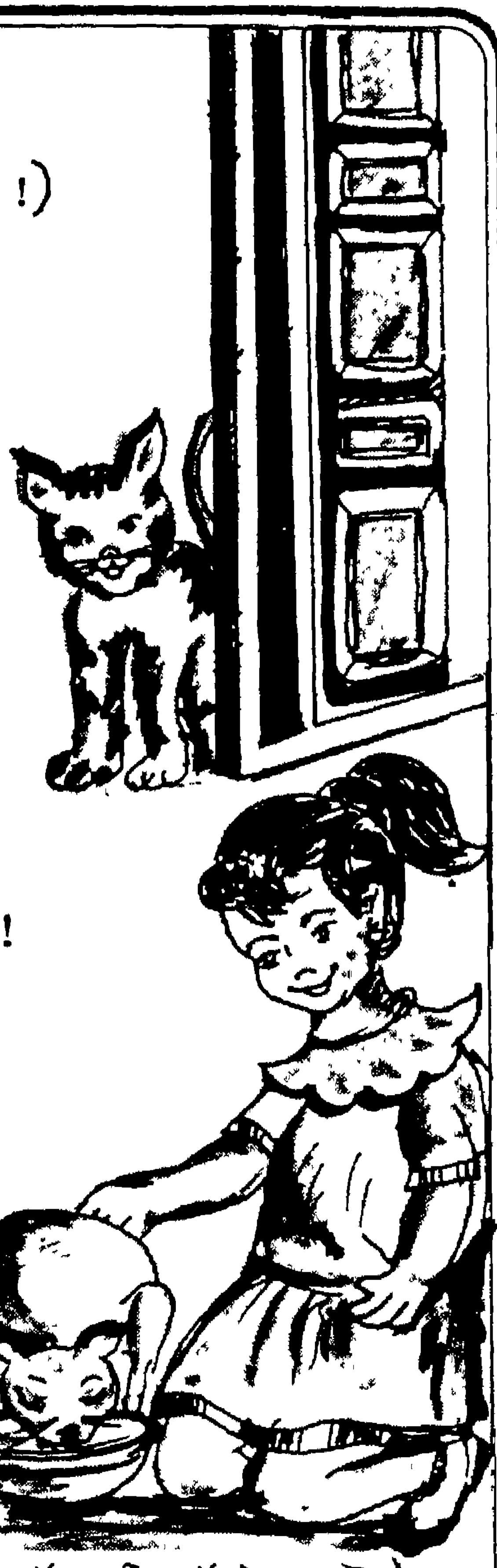
అంబా - అంబా - అంబా !

చెరువులోన బాతు పిల్ల - రావె ! రావె !

క్వాక్ - క్వాక్ - క్వాక్ !

(ఇలా జంతువు - దాని అరుపు' లాగే రెండు అంశాల మధ్య సంబంధాన్ని చెప్పడానికి ఈ పాటను ఉపయోగించవచ్చు)

పాప - పిల్లి



(తలుపు మీద కొట్టిన శబ్దం . . . .. . టక్ - టక్ - టక్ !)

తల్లి : పాపా ! పాపా ! చూడమ్మా !
ఎవరొచ్చారో చూడమ్మా !

పాప : (తలుపు తీసినట్లు అభినయిస్తూ)
పిల్లికూన ఇట ఉందమ్మా
గుర్ గుర్ మని అంటోందమ్మా !

పిల్లి : మ్యావ్ - మ్యావ్ - మ్యావ్!

తల్లి : చప్పున తలుపు వేసెయ్ తల్లీ
లేకుంటె పాలన్ని తాగేను పిల్లీ !

పిల్లి : తలుపేయకే పాప ! తలుపేయకు !
ఆకలితొ నేను అలమటించేను
మ్యావ్ ! మ్యావ్ ! మ్యావ్ !

పాప : హుష్ !
చప్పుడు చేయక కూర్చొ పిల్లీ
అమ్మ లేకుండా వస్తా మళ్ళీ
నీకు పాలునే తెస్తాగా
ఆకలి తీరగ పోస్తాగా !

(పాప పాలు తెచ్చిపోస్తుంది. పిల్లి పాలు తాగేసి మూతినాక్కుంటూ)

పిల్లి : మ్యావ్ - మ్యావ్ - మ్యావ్ !
మంచి మనస్సుగల పాపాయి !
రేపొకసారి వస్తానోయి ! మ్యావ్ ! మ్యావ్ ! మ్యావ్ !

అమ్మ పాట

అమ్మ : పాపాయిరావె పాలవెల్లిరావె
చిట్టి తల్లీ రావె సిరిమువ్వరావె
లాలపోసి నీకు పాలుపట్టెదను
జోలపాడీ నిన్ను బజ్జుండ పెడతాను ॥ పా ॥





పాప సమ్మ నేను రానంటెరాను
లాలల్లు నాకొద్దు పాలసలె వద్దు
జోల పాటే వద్దు
బజ్జుండ పెట్టొద్దు ॥ పా ॥

అమ్మ : మారాముసేయకే మా మంచి పాపాయి
అటుచూడవే పాప అటుచూడవే ॥ మా ॥





కుక్కపిల్లను చూడు
పిల్లి కూనను చూడు
పాల పిట్టను చూడు
తువ్వాయి నటుచూడు
శుద్ధిగా నున్నాయి - కడు
ముద్దుగా నున్నాయి ॥ పా ॥

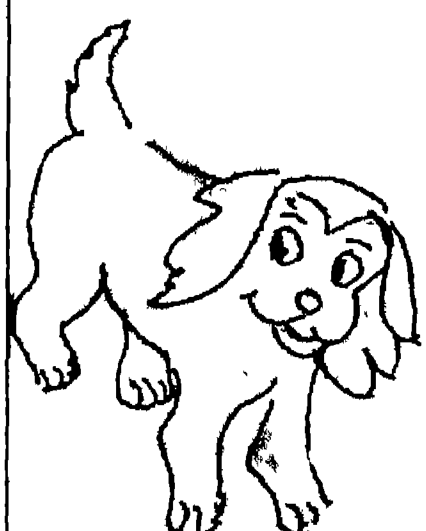
పాప : కుక్కపిల్ల కుక్కపిల్ల



నిజమేనా ఇది నిజమేనా ?
అమ్మమాటలు నిజమేనా ?
లాలపోసి మీ అమ్మపాలు తాపేనా ?
జోలపాడి మీ అమ్మ నిదురపుచ్చేనా ?

కుక్కపిల్ల : అవునమ్మ పాపాయి





అవునమ్మ అవును
ఊరిచివర చెరువు లేదా
చెరువు నిండా నీరు లేదా
నీటిలోన ఈతగొట్టి నీటుగ వచ్చాను – నే
నీటుగ వచ్చాను
బొజ్జనిండ పాలు తాగి బజ్జుండబోయేను –నే
బజ్జుండ బోయేను !



పాప : పిల్లికూన పిల్లికూన



నిజమేనా ఇది నిజమేనా ?
అమ్మమాటలు నిజమేనా ?
లాలపోసీ మీ అమ్మ పాలుతాపేనా ?
జోలపాడీ మీ అమ్మ నిదురపుచ్చేనా ?





పిల్లికూన : మ్యావ్ ! మ్యావ్ !

అవునమ్మ పాపాయి అవునమ్మ అవును
లాలపోసి మా అమ్మ పాలు పట్టేను
జోలపాడి మా అమ్మ నిదురపుచ్చేను !

పాప : పాలపిట్ట పాలపిట్ట
నిజమేనా ఇది నిజమేనా ?
అమ్మ మాటలు నిజమేనా ?
లాలపోసి మీ అమ్మపాలు తాపేనా ?
జోలపాడి మీ అమ్మ నిదురపుచ్చేనా ?



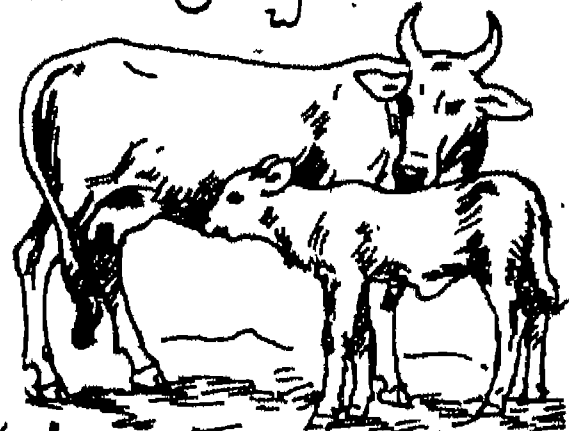


పాలపిట్ట : అవునమ్మ పాపాయి అవునమ్మ అవును
తక్కుచు తారుచు పోయేను - నే
ఒడ్డును తాకి చూచేను లోతూ గీతూ లేదంటే
చలిమలో మునిగి వచ్చేను !
ముక్కున తెచ్చి మా అమ
చక్కగ తిండి పెట్టేను
అక్కున చేర్చుకు మా అమ్మ
బజ్జో పెట్టును మా అమ్మ - నను
బజ్జో పెట్టును మా అమ్మ !

పాప : బుల్లి బుజ్జాయి బుల్లి బుజ్జాయి



నిజమేనా ఇది నిజమేనా ?
అమ్మ మాటలు నిజమేనా ?
లాలపోసి మీ అమ్మ పాలుతాపేనా ?
జోలపాడి మీ అమ్మ నిదురపుచ్చేనా ?



బుజ్జాయి : అవునమ్మ పాపాయి
అవునమ్మ అవును
అమ్మ నీకు ఉన్నట్లే
అమ్మనాకు ఉందికాద !
లాలల్లుపోసి పాలుతాగించి
బజ్జుండ బెట్టేను మా అమ్మ – నన్ను
బజ్జుండ బెట్టేను మా అమ్మ !



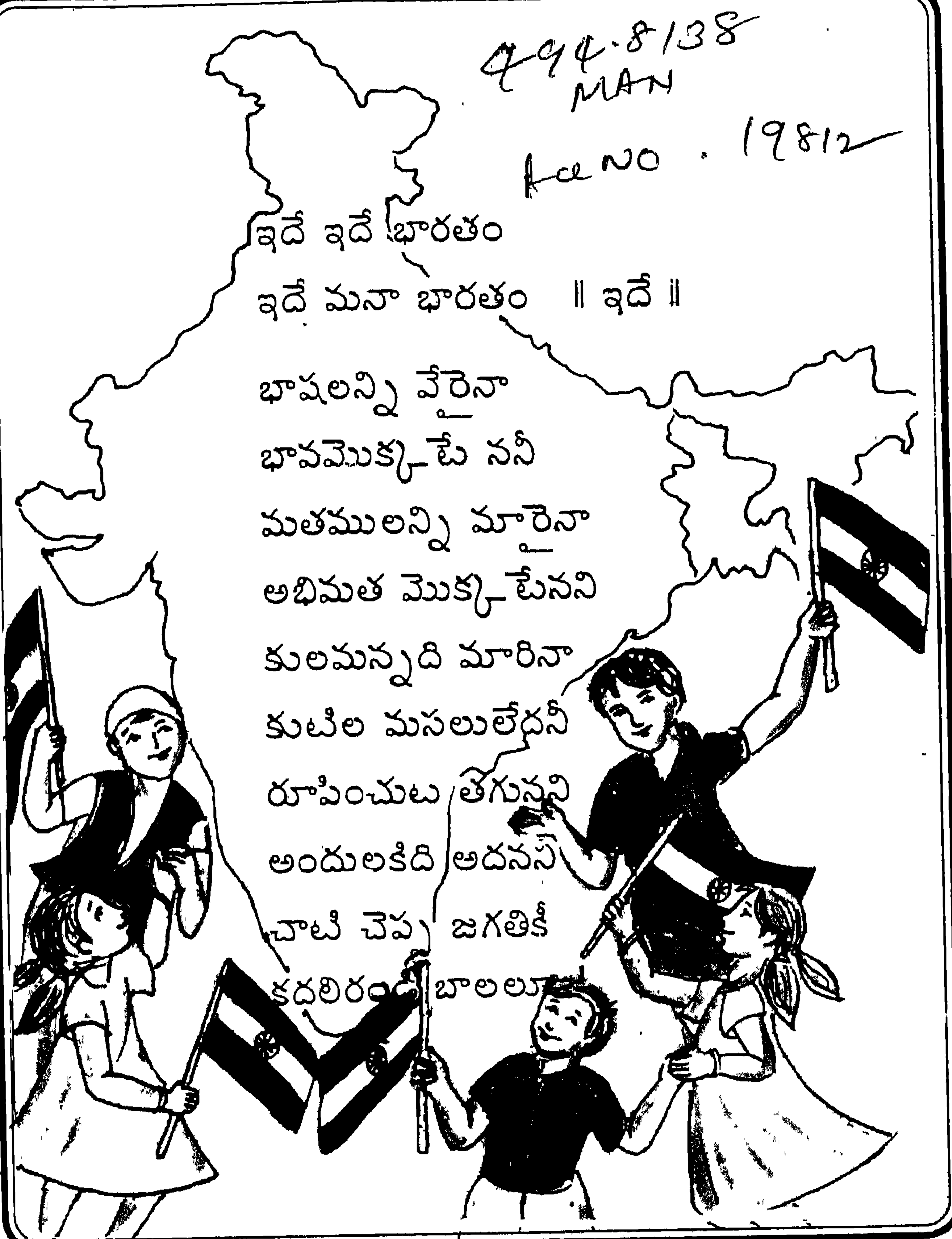


బుజ్జి పాపలు మీరు
బుద్ధిగా ఉండాలి
లాలల్లుపోసుకుని పాలన్ని తాగేసి
జోలల్లు పాడంగ బజ్జుండి పోవాలి !

పాప :

అమ్మా వస్తి - నే
అమ్మా వస్తి !
చర చర చర చర
బిర బిర బిర బిర
పరుగున వస్తి - నే
పరుగున వస్తి !
కుక్కపిల్లల కంటె
ఆ పిల్లి కూనల కంటె
పాల పిట్టల కంటె
బుజ్జి తువ్వాయి కంటె
బుద్ధిగా బహుశుద్ధిగా
లాలల్లుపోసుకుని - నే
పాలు తాగెదనమ్మా !
జోలల్లుపాడితే - నే
బజ్జుండి పోతాను
అమ్మా - నే బజ్జుండి పోతాను !





ఇదే ఇదే భారతం
ఇదే మనా భారతం ॥ ఇదే ॥

భాషలన్ని వేరైనా
భావమొక్కటే ననీ
మతములన్ని మారైనా
అభిమత మొక్కటేనని
కులమన్నది మారినా
కుటిల మసలులేదనీ
రూపించుట తెగునని
అందులకిది అదనని
చాటి చెప్ప జగతికీ
కదలిరండి బాలలూ